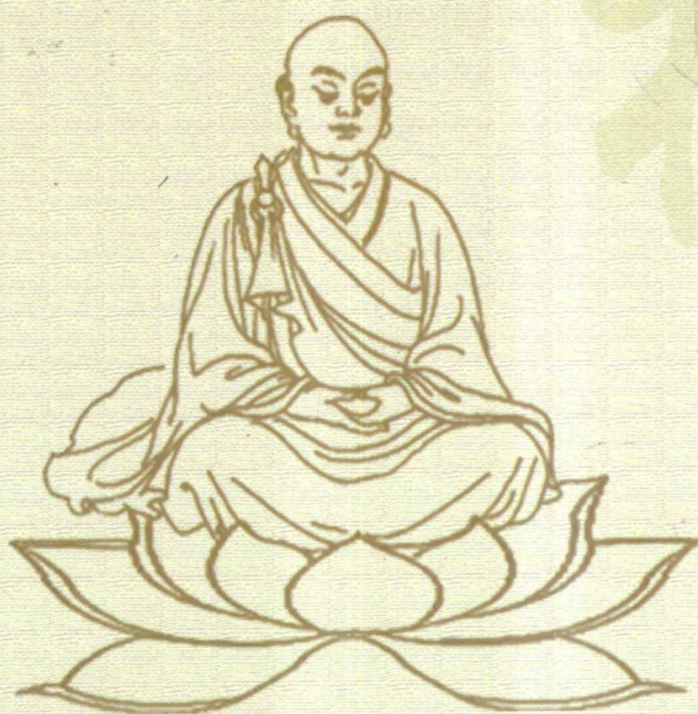
禪



禅定入门

蒋维乔 袁了凡 智顗 著

延佛法师 整理

○因是子静坐法

○袁了凡静坐要诀

○小止观坐禅法要

○六妙法门

九州出版社
JIUZHOUPRESS


ISBN 978-7-5108-1191-3

9 787510 811913 >

定 价:43.00元

禅定入门

蒋维乔　袁了凡　智𫖮大师　著
延佛法师　整理



九州出版社
JIUZHOUPRESS

图书在版编目(CIP)数据

禅定入门 / 蒋维乔，袁了凡，智𫖮大师著 ；延佛法师整理.
——北京 ：九州出版社，2011.10
ISBN 978-7-5108-1191-3

Ⅰ.①禅… Ⅱ.①蒋… ②袁… ③智… ④延… Ⅲ.①静功－养生(中医)－通俗读物 Ⅳ.①R214－49②R212－49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 205952 号

禅定入门

作　　者	蒋维乔　袁了凡　智𫖮大师　著　延佛法师　整理
出版发行	九州出版社
出 版 人	徐尚定
地　　址	北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话	(010)68992190/2/3/5/6
网　　址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印　　刷	北京毅峰迅捷印刷有限公司
开　　本	710 毫米×1000 毫米　16 开
印　　张	21.5
字　　数	360 千字
版　　次	2012 年 1 月第 1 版
印　　次	2012 年 1 月第 1 次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5108-1191-3
定　　价	43.00 元

出版说明

禅定，修智证道的重要方法。佛家叫坐禅，俗家称静坐。《六祖坛经》云："善知识，何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界心念不起，名为坐。内见自性不动，名为禅。善知识，何名禅定？外离相为禅，内不乱为定，外若著相，内心即乱，外若离相，心即不乱，本性自净自定。只为见境思境即乱，若见诸境心不乱者，是真定也。善知识，外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，是为禅定。""禅定"亦即"止观"，止是放下，观是看破。禅定是指"心一境性"，让混乱的思绪平静下来，外禅内定，专注一境。由"入静"开始，而到"至静"，才能达到"寂静"，知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。从"身空"、"心空"而进入到虚空法界。禅，是要我们不住生死，亦不住涅槃。说到不住生死，是要我们以般若的智慧来超越轮回生死；所谓不住涅槃，是叫我们以慈悲心来服务人间，用人间佛教救度众生。(《佛光教科书·实用佛教·佛教的参禅须知》)。

禅定，是培福培慧的最好办法，由"凡人"到"成佛"整个过程中，起关键性作用的是"禅定"，没有它发挥积极作用，"凡人"是无法达到"成佛"的境界。三世诸佛及世尊释迦牟尼佛及诸大菩萨，无不修习这个殊胜的法门。想得福慧的人，认真修习禅定，久之必然智慧勃发，福报现前，没有哪个法门比修习这个福慧双修的殊胜法门更好的。

智者大师（538－597）天台宗创始人，原名智𫖮，陈、隋之际高僧。因给隋炀帝讲经，炀帝赐名"智者"，所以后来人都称之为智者大师。智者祖师在陈、隋之际随南岳慧思大师学习禅

法，慧思大师远承龙树菩萨禅法，其造诣极深。智者大师的禅法主要内容是天台止观法门，止的宗旨是，摄心入止，达于一定的止寂，禅定。观的目的是，静明关照，生发智慧。简而言之，止观就是定慧，就是佛学极其重要的，也是最为基本的修持方法。《童蒙止观》、《六妙法门》二法门是智者大师为其俗兄陈针所作，祖师止观禅法实为“泥洹（涅槃）大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体”。

《静坐要诀》是明代袁了凡居士结合自身修学感悟而作。袁了凡，初名表、黄，后改了凡。明代曾任宝坻知县，后兵部任职。东征倭寇大捷后，回归乡里著书立说。《了凡四训》为家训名篇，《静坐要诀》则是其从佛教心法论述静坐的重要学说。其论述以天台智者祖师的止观法、六妙法门为基本纲领，结合自身的实践，提出了静坐三要：一要聚精，二要养气，三要存神。聚精强调：寡欲、节劳、息怒、戒酒、慎味。养气提倡：胎息、胎食之法。存神介绍了：意守各窍之效应，及佛教修禅之法。

蒋居士的《因是子静坐法》，撷取了智者祖师的止观法、六妙法门。着重从原理、方法、经验三方面论述禅定，终生修习，坚持不渝。还涉及了修道与日常生活、驱除疾病等问题的关系，并在阐述理论的同时不离实践，使修习者自然的确信，修持效果产生于理论与实践的密切结合。

为供养智者福报社会，我们依清代宝静法师所讲的《修习止观坐禅法要》二卷、袁了凡的《静坐要诀》和蒋维乔的《因是子静坐法》为底本，编纂了这部《禅定入门》。全书止观法门贯穿始终，以智者祖师的《童蒙止观》、《六妙法门》为纲，以明代袁了凡居士的《静坐要诀》为要，以蒋维乔居士的《因是子静坐法》为现身说法，使其通俗易懂，简而易行。

愿有缘众生早日破迷开悟，明心见性，入佛知见，究竟菩提。

北京天开寺　延佛法师　合喃

公元 2011 年 5 月

佛历 2555 年 4 月本师释迦牟尼佛圣诞

目 录

因是子静坐法

蒋维乔 著

第一篇 因是子静坐法

自 序 …… 2

第一章 原理篇 …… 4

第一节 人类之根本 …… 4

第二节 全身之重心 …… 4

第三节 静坐与生理的关系 …… 5

第四节 静坐与心理的关系 …… 6

第五节 重心即身心一致根本 …… 7

第六节 静字之真义 …… 7

第七节 静坐中安定重心之现象 …… 7

第八节 形骸之我与精神之我 …… 8

第二章 方法篇 …… 9

第一节 姿 势 …… 9

一、静坐前后之注意 …… 9

二、静坐时之两足 …… 9

三、静坐时之胸部、臀部、腹部 …… 11

四、静坐时之两手 …… 11

五、静坐时之颜面目、耳、口及呼吸 …………………… 12
六、静坐时之心境 ………………………………………… 12
七、静坐之时间 …………………………………………… 13
第二节　呼　吸 …………………………………………… 13
一、自然呼吸 ……………………………………………… 14
二、正呼吸 ………………………………………………… 15
三、呼吸之练习 …………………………………………… 15
四、心窝降下与呼吸之关系 ……………………………… 16
第三节　静坐时腹内之震动 ……………………………… 16
第三章　经验篇 ………………………………………… 18
第一节　幼年时代 ………………………………………… 18
第二节　青年时代 ………………………………………… 18
第三节　静坐之发端 ……………………………………… 18
第四节　静坐之继续 ……………………………………… 19
第五节　静坐之课程 ……………………………………… 19
第六节　初入手时之困难 ………………………………… 20
第七节　第一次之震动 …………………………………… 20
第八节　第二、三次之震动 ……………………………… 20
第九节　二十余年间之研究 ……………………………… 21
第十节　静坐宜知忘字诀 ………………………………… 22
第十一节　静坐不可求速效 ……………………………… 23
第十二节　震动与成效无关系 …………………………… 23
第十三节　静坐与睡眠之关系 …………………………… 23
第十四节　静坐与食物之关系 …………………………… 24

第二篇　因是子静坐法续编

自　序 ………………………………………………… 25
第一章　静坐前后之调和功夫 ………………………… 27
第一节　调饮食 …………………………………………… 27
第二节　调睡眠 …………………………………………… 27
第三节　调伏三毒 ………………………………………… 28

第四节　调身 …… 28
第五节　调息 …… 29
第六节　调心 …… 30
第二章　正修止观功夫 …… 31
第一节　修止 …… 31
第二节　修观 …… 33
第三节　止观双修 …… 34
第四节　随时对境修止观 …… 35
第五节　念佛止观 …… 38
第三章　善根发现 …… 39
第一节　息道善根发现 …… 39
第二节　不净观善根发现 …… 39
第三节　慈悲观善根发现 …… 40
第四节　因缘观善根发现 …… 40
第五节　念佛善根发现 …… 40
第四章　觉知魔事 …… 41
第五章　治　病 …… 42
第六章　证　果 …… 45

第三篇　因是子静坐法卫生实验谈

中国医疗预防法

第一章　绪　言 …… 47
第二章　静坐的原理 …… 48
第一节　静字的意义 …… 48
第二节　身心的矛盾 …… 48
第三章　静坐与生理的关系 …… 50
第一节　神　经 …… 50
第二节　血　液 …… 51
第三节　呼　吸 …… 52
第四节　新陈代谢 …… 54

第四章　静坐的方法 …………………………………… 55
第一节　静坐前后的调和功夫 ……………………… 55
一、调饮食 ………………………………………… 55
二、调睡眠 ………………………………………… 55
三、调　身 ………………………………………… 56
四、调　息 ………………………………………… 57
五、调　心 ………………………………………… 57
第五章　止观法门 ………………………………………… 59
第六章　六妙法门 ………………………………………… 61
第七章　我的经验 ………………………………………… 63
第一节　少年时代 …………………………………… 63
第二节　中年时代 …………………………………… 64
第三节　修习东密 …………………………………… 65
第四节　生理上的大变化 …………………………… 65
第八章　晚年时代 ………………………………………… 69
第一节　修学藏密开顶法 …………………………… 69
第二节　修习藏密的大手印 ………………………… 71
第九章　结　语 …………………………………………… 72

第四篇　因是子静坐法提要

(一) 生命与呼吸 ………………………………………… 73
(二) 疾病的来源 ………………………………………… 75
(三) 疾病的预防 ………………………………………… 76
(四) 静坐的方法 ………………………………………… 77
一、身体的姿势 ……………………………………… 77
二、精神的集中 ……………………………………… 79
(五) 呼吸的练习 ………………………………………… 81
(六) 治病与防病的功效 ………………………………… 82
(七) 动与静应兼修 ……………………………………… 83
(八) 结尾语 ……………………………………………… 84

第五篇　静坐法问答选录

静坐法问答选录 …… 85

静坐要诀

〔明〕袁了凡　著

缘　起 …… 118
序 …… 119
辨志篇 …… 120
豫行篇 …… 122
修证篇 …… 124
调息篇 …… 131
遣欲篇 …… 137
广爱篇 …… 139

修习止观坐禅法要

〔隋〕智顗法师　著　〔清〕宝静法师　讲

小止观序 …… 142
修习止观坐禅法要卷上 …… 143
　具缘第一 …… 161
　诃欲第二 …… 177
　弃盖第三 …… 183
　调和第四 …… 196
　方便行第五 …… 209
　正修行第六 …… 213

修习止观坐禅法要卷下 …… 243
善根发第七 …… 243
觉知魔事第八 …… 257
治病第九 …… 266
证果第十 …… 280

六妙法门

〔隋〕智𫖮法师

六妙法门 …… 306
释第一历别对诸禅定明六妙门 …… 307
次释第二次第相生六妙门者 …… 309
次释第三随便宜六妙门 …… 312
次释第四对治六妙门 …… 314
次释第五相摄六妙门 …… 316
次释第六通别六妙门 …… 318
次释第七旋转六妙门 …… 320
次释第八观心六妙门 …… 323
次释第九圆观六妙门 …… 325
次释第十证相六妙门 …… 326

因式子静坐法

蒋维乔　著



第一篇　因是子静坐法

自　序

静坐法，即古之所谓内功也。古者养生之术，本有外功内功二者。医术之药饵针砭，治于已病；养生之外功内功，治于未病者也。自后世失其传，习外功者多椎鲁而无学，而内功又专为方士所用，附会阴阳五行坎离铅汞诸说，其术遂涉于神秘，为缙绅先生所不道。夫世间事物，苟能积日力以研究之，必有真理存乎其间，本无神秘之可言。所谓神秘者，皆吾人为知识所限，又不肯加以研究，人人神秘之，我亦神秘之耳。

余自幼多病，屡濒于死，弱冠以前，即研究是术。庚子之岁，乃实行之，以迄于今，未尝间断，盖十八年矣。不特痼疾竟瘳，而精神日益健康。久欲以科学的方法，说明是术之效用。顾以未肯自信，操笔辄止，非敢自秘，将有待也。近闻日本冈田虎二郎、藤田灵斋，均倡导静坐法，其徒皆有数万人。冈田之徒，著《冈田式静坐法》，藤田自著《息心调和法》《身心强健秘诀》二书，风行一时，重版皆数十次。余取而读之，则慨然曰："是吾国固有之术也，冈田藤田之书，平实说理，不为神秘之谈耳。惟其说能本乎科哲诸学，乃异于吾国古书所云。余于是乃不能自已矣。"间尝默察吾国民之根性，凡一切学术，以及百工技艺，苟有超绝恒蹊者，往往自视为秘法，私诸一己，不肯示人，以为公同研究。自古至今，卓越之艺术，坐是而不传者，盖亦夥矣。东邻之民则不然，得吾一术，必公同研究之，其结果且远胜于我，我方且转而取法之矣。如吾国之外功，其粗者为八段锦，精

者为拳艺，然以自秘之故，不肯公同研究，卒至习者无学，学者又莫之能习。迨明季有陈元赟其人者，流亡至日本，以是术传福野七郎、左卫门等，彼国人起而研究之，至今蔚成柔术，而我国之拳艺如故也。内功，其粗者为可却病，精者乃可成道，然亦以自秘之故，不肯公同研究，卒至流为怪诞，趋入异端。今日本人得其术，加以研究，创为静坐法，彼国人自大学讲师、学生、军人、老幼男妇，多起而效法之。且学校有以之加入课程，大学学生，更有联合为静坐会者。嘻！何其盛欤！而我国人则何如也。夫非以自秘之故而失其传也！亦可慨矣。

余之为是书，一扫向者怪异之谈，而以心理的、生理的说明之。凡书中之言，皆实验所得，于正呼吸法，亦兼采冈田之说。至于精之成道，则屏而不言。以余尚未深造，不敢以空言欺人也。以静坐之术救之，其诸为扁、卢之良药欤！吾将以是书卜之也。

公元一九一七年冬月因是子识

第一章 原理篇

第一节 人类之根本

老子之言曰："夫物芸芸，各复归其根，"此言万物之各有根本也。相彼草木，由胚而芽，由芽而干枝茎叶，畅茂条达，小者寻丈，大者千霄。问其何以致此？孰不曰根本之深固乎。盖草木之根本敷畅，斯能吸收土中之养料，以运行于干枝茎叶，而遂其生成，此人人所能知也。然则人类之生，几万亿年，发达至今，自其大者观之，亦万物之一耳，既有生命，必有根本，无可疑也。草木之根本，人人能知之能道之，人类之根本何在？则知之者鲜矣。虽然，不难知也，物之生，其始皆为细胞，人由女子之卵细胞，与男子之精细胞，结合而成胎；犹草木之胚也。胎在母体中，其初生也，一端为胎儿，一端为胞衣，而中间联以脐带，孕育十月，至脱胎以后，而脐带方落。以此推之，可知人类胎生之始，必始于脐，脐即为其根本。培养草木之根本，则以肥料溉壅之，培养人生之根本，当以心意之作用溉壅之。静坐者，即使吾心意得行其灌溉之时也。

二、全身之重心

人生之根本在脐，吾既言之矣。古之有道之士，盖早知之，故有修养丹田之法。丹田者，亦名气海，在脐下腹部是也。顾吾

之为是书，意在发挥平素之心得，以论理地记述之，绝不愿参以道家铅汞之说，故不取向者丹田之名称，而名之曰重心。物理学之公例，凡物重心定则安，重心偏则倾。百尺之塔、凌云之阁，巍然独峙而不欹者曷故？曰唯循重心之公例故。悲哉世俗之人，不知反求其根本，而安定其重心。终日营营，神明憧扰，致心性失其和平，官骸不能从令，疾病灾厄，于焉乘之，殊可悯已。静坐之法，浅言之，乃凝集吾之心意，注于重心之一点，使之安定。行持既久，由勉强几于自然，于是全身细胞，悉皆听命，烦恼不生，悦怿无量。儒家之主静，老氏之抱一，佛家之禅观，命名各异，究其实，罔非求重心之安定而已。

第三节　静坐与生理的关系

人体之构造，复杂精妙，实有不可思议者。今日科学虽发达，于此学尚只窥其途径，未能造其极也。请就生理学上言之：吾人全体机关之最大作用，首在生活。即摄取体外之滋养质，供给于体内各机关。排泄体内之废料于体外而已，是名新陈代谢。新陈代谢之作用，无一息停止。司其枢纽者，厥唯循环器。循环器，包括心脏、脉管、淋巴腺而言。所以运行血液于全身，循环不已者也。心脏有四房，为发血器官。脉管有动脉有静脉，淋巴腺遍布全身，与静脉并行，一面吸收营养物，输送于动脉管，一面摄取老废物，达于静脉管。血液之循环，全恃呼吸，呼出炭酸气，吸进氧气，使静脉中紫血变为红血输入动脉。此循环约二十四秒时，全体一周，一昼夜三千六百周。吾人呼吸次数，一昼夜二万余次，所吸清气共三百八十余方尺。每人体中血液，平均以二升五合计，所澄之血有一万五千余斤。如此伟大之工作，吾人初不自觉也。运行之速如此。若呼吸合法，血液无阻滞，则身体健康。一有阻滞，则各机关受其病。各机关或有损伤，亦能使血液阻滞而生病。

血液停滞、百病遂生，其原因有种种：一、呼吸不合法，不能尽吸氧吐炭之功用。二、常人全身血量，半储于腹部，腹力不

紧，恒多郁血，使他部失调。三、内脏器官属交感神经所管辖，不能直接达于大脑，在生理学上谓之不随意筋。言其作用，虽在人之睡卧时，全身静止，亦不稍停，不能以人之心意左右之，故其阻滞而病，人每不及预防。四、心脏跳动时，于动脉之发血接近而有力，至静脉管，则自头部及四肢，回血入心，心脏跳动之力，所及甚微，故亦易停滞。

是故人身之血液，正犹社会之金融，利于流通。金融停滞，社会必起恐慌，血液停滞，人身必生疾病。然吾人每不及预防，卫生家只能用清洁、运动、多得日光空气等法，辅助其运行而已。唯静坐之法，使重心安定于下部，宛如强固之中央政府，得以指挥各机关。呼吸因练习而调和，借呼吸之功用，使隔膜上下动作，腹力紧凑，可逐出腹部之郁血，使返心脏。复由心脏逼出鲜血，输送全身。呼吸功深，增加内脏感觉，使不随意筋，亦能尽其作用，而心脏之跳动，亦自然循序而有力。如是血液循环十分优良（详后经验篇）。新陈代谢作用圆满，即不致生病。偶有疾病，亦能预先知之，使之不久复元。治病于未发之先，较诸已病而汲汲求治者，其效不可同日而语也。

第四节　静坐与心理的关系

人身有肉体与精神两方面，而其不可思议处，多在精神方面，此宗教及哲学所由起也。持极端唯物论者，则谓吾人心意之作用，不过有生以来经验之迹象，印于脑中者，恒随肉体以俱尽，殆不承认有精神界。持极端唯心论者反之，谓世界一切皆由心造，无心则无物，是皆陷于一偏之见。究之心身两方面，不可偏废，而心意尤能影响于肉体，概而论之，其例实多：愧耻内蕴，则颜为之赤，沈愁终夜，则发为之白，此精神之影响于形体一也。愉快时则五官之所见闻皆美，悲哀时则否，此精神之影响于形体二也。快感起时，则食欲增进，不快之时，则食欲减少，此精神之影响肠胃也。愤怒嫉妒等不正感情起时，能使血液及各部组织中发生毒素，此精神之影响于血液也。至若催眠术之利用

暗示，使被术者执炽热之火箸，而告之曰："不热"。执者即不觉其苦，并肌肤不少变者，其例又不胜枚举也，精神之能左右肉体，从可知矣。

世人不知此义，心战于内，物诱于外，全体精神，既妄想颠倒，涣散而不统一，不能宰制肉体。于是肉体则徇种种嗜好，戕贼其生机。心与形日离，遂生百病，甚且夭折，比比然也。静坐者能萃全身精神而统于一，天君泰然，百体从令，自然体气和平，却病延年。一者何？即重心之谓也。

第五节　重心即身心一致根本

重心于生理方面，能使血液运行优良，在心理方面，能使精神统一。是知身之重心，即心之重心，不能有所区别。是故重心安，则身之健康，心之平和，同时并得，重心不安，则身之健康，心之平和，同时胥失。世人妄生分别，锻炼肉体者，忽于精神之修养，修养精神者，则又轻视夫肉体之锻炼，皆不察之过也。盍于身心一致之根本，加之意乎。

第六节　静字之真义

地球绕日以行，动而不息，吾人栖息于地球之上，亦随地之动以为动，然则宇宙万有，唯一动字可以概之，安所谓静耶？故动静之真义，未可以常说解之，吾之所谓动者，乃吾人自己有所动作，反乎地球行动方向之谓。吾之所谓静者，即吾人自己无有动作，合乎地球行动方向之谓。盖地球之行动，吾人毫不能感觉者也。静之至，斯能造乎毫不感觉之域，而与地之动一辙矣。

第七节　静坐中安定重心之现象

重心之安定，前既言之。然静坐时如何现象，不可不一述。重心安定在脐下之腹部，其初借调息之法（详《方法篇》）。俾全

身血液运行之力，集中于兹。脐下腹部膨胀，富于韧性之弹力，是为重心安定之外形。至其内界，则体气和平，无思无虑，心意寂然，注于一点，如皓月悬空，洁净无滓。是为重心安定之内象，唯静坐可以得之，其妙有不可言喻者。

第八节　形骸之我与精神之我

人身有肉体精神两方面，故有形骸之我与精神之我。常人牵于耳目口体之欲，只知形骸之我，遂不见精神之我。重心扰乱，上浮于胸，全身机关，失于调节，轻则罹病，重则死，死时气必逆壅，即重心上塞也。从事修养者，肉体与精神，固宜兼顾。然吾见世之体育家，锻炼筋肉，极其强固，一旦罹不测之病，莫之能御，甚且成为废人者有之。而禅师或哲学家，锻炼心意，能借修养之作用，驱除病魔。虽躯体孱弱，而卒能寿及期颐者往往而然。可知精神之我，其能力有远过于形骸之我者矣。静坐之法，使重心安定，可以合形神为一致，而实则能以神役形，每日按时行之，毋使间断，亦可名之为精神体操。

第二章　方法篇

原理既明，宜详方法。静坐之方法有两大要件：一端整姿势，二调节呼吸。此为入门之紧要关键，今依次说明之：

第一节　姿　势

一、静坐前后之注意

（1）备静室一间，或即用卧室，开窗关户，不使他人来扰。

（2）制软厚之褥或垫，备久坐之用。

（3）入坐前解衣宽带，使筋肉不受拘束。

（4）平直其身，脊骨不曲，端正就坐。

（5）静坐毕，宜徐徐张眼，及舒放手足切勿匆遽。

二、静坐时之两足

（1）盘足而坐，既以左胫加于右胫之上，复以右胫互加于左胫之上。（图一）

右式俗称为双盘膝，佛家谓之趺坐，乃盘膝之最完全者。论其作用，则如此姿势，两膝盖必皆紧着于褥，全身筋肉，如弓之伸张。坐时自然端直，不致前后左右欹斜。然初学者不易仿效。年龄较长，学之更难，故不必勉强。



双盘坐（图一）

（2）盘时或以左胫加于右胫之上，或以右胫加于左胫之上均可，随人之习惯。（图二）



单盘坐（图二）

右式俗称为单盘膝。此式较双盘膝有缺点：如左胫加于右胫之上，则左膝盖必落空，不能紧着于褥，坐者身易向右倾斜。右胫加于左胫之上，则右膝盖必落空，不能紧着于褥，坐者易向左倾斜。初学者不能双盘，自以单盘膝为宜。唯须注意姿势端正，

身不倾斜，其功效一也。

（3）两股交叉如三角形，股之外侧，紧著于褥上，重心自然安定于脐下。（此指双盘言之，若单盘，只有一边紧著于褥。）

（4）初习盘足时，必觉麻木，可忍耐之，久则渐臻自然。

（5）麻木不能忍者，可上下交换其足，如再不能忍，则暂弛之，待麻木既去，再返坐。

（6）如能十分忍耐，任其极端麻木，则麻木之后，自然能恢复原状。若经过此阶段者，盘坐时即永不再麻矣。

三、静坐时之胸部、臀部、腹部

（1）胸部微向前俯，使心窝降下。

心窝降下者，即使横膈膜弛缓也。胸内肺与胃之间，有横隔膜，恰当外部两肋间凹下处，称为心窝。常人之重心，不能安定，其气上浮于心窝。初学静坐时，常觉胸膈闭塞不舒，即心窝不能降下之证。必时时注意于下腹，使横膈膜弛缓，心窝处轻浮而不著力，久之自能降下，而重心方得安定。

（2）臀部宜向后稍稍凸出，使脊骨不曲。

脊骨之形，本三折如弓，在臀部处略向外弯，故坐时臀部宜凸出。然不可有意用力外凸，循其自然之姿势可也。

（3）腹之下部宜镇定。

镇定下腹，即所以安定重心。然亦非有意运力入腹，乃集中心意于下腹部也。宜先扫除他种杂念，而专注意一念于脐下一寸三分之地位，重心自然镇定。

四、静坐时之两手

（1）两手轻轻交握，贴于小腹之前，垂置小腿上。

（2）交握之法，以一手轻握他手四指，两拇指结成交叉之形。

（3）或以左手握右手，右手握左手，均各随意。

（4）两手交握垂下处所，各随人之肢体所宜，或在腹下，或在股上，不必一定。

（5）两手下垂及交握之指尖，当悉任自然，不宜些须著力。

五、静坐时之颜面目、耳、口及呼吸

（1）头颈正直，面宜向前。

（2）两耳宜如不闻。

（3）眼宜轻闭。

亦有主张两眼微开者，此名垂帘。大抵坐时易于昏睡者，宜用此法。若不昏睡，以闭为宜，盖闭则心静也。

（4）口宜噤，舌抵上腭。

舌抵上腭，亦是使筋肉团结之意。

（5）呼吸宜用鼻，不可开口。（详后）

六、静坐时之心境

（1）宜一切放下，勿起妄念。

吾人之意识界恰如舞台，各个观念恰如优伶，倏起倏灭时时隐现于舞台中，无刹那之停止。故欲妄念之不起，极为难事。唯注意之一点愈明显，则其他之观念愈伏藏。故能注意于重心之一点，则妄念自渐渐消除。

（2）用返照法，使妄念自然不生。

前言勿起妄念，然勿起云者，亦即一妄念也。故莫如用返照法。返照法亦可谓内视术，常人两目之所视，均注乎外物，罔有能返观其内者。静坐时闭合两目，返观吾之意识，先将妄念之起灭，头绪理清，甲念起则返照之，不使攀援，则甲念空。乙念起亦返照之，不使攀援，则乙念空。正其本，清其源，久之则妄念自然不生。

初学静坐者往往有一种谬误之见，恒云："未学静坐，妄念反少；一学静坐，妄念反多。"此实误解。盖吾人念念起伏，妄念本多，未习静者，乃不自觉，及习静后，始能觉之，此实自觉之第一步。由此用返照法反复练习，则妄念自渐渐减少。决不宜因妄念之多，而自画也。

（3）静坐本可以消除疾病，增进健康，然此等要求愈病及健康之观念，亦宜屏弃勿思。

（4）当纯任自然，勿求速效。宜如一叶扁舟，泛乎中流，弃棹舍帆，任其所之。

（5）静坐时两目闭合，犹可不见外物，唯外界之音响，接于两耳，心中即生妄念，最难处置。故宜收视返听，虽有音响，置诸不闻，练习既久，能养成泰山崩于前而不动之概方可。

（6）静坐者宜如宗教家，具有信仰之心，初习时往往反觉心中苦闷，必坚定不移，继续行持，久乃大效。有效与否，全视信仰。

七、静坐之时间

（1）静坐之功候到极深处，则应终日行、住、坐、卧念兹在兹方可。然初习时不可不规定时间，以早晨起床及晚间就寝前各坐一次为宜。否则每日至少必有一次静坐。

（2）每次静坐之时间，固愈长愈妙，然不必有意求长，当听其自然，能坐至三十分钟，久日继续不断，则其收效已不少矣。

（3）事繁之人，每次静坐以四十分钟为宜，能延长至一时间更妙。

（4）时间不论早昼晚皆宜，若每日只能坐一次者，以早晨起床后为佳。

（5）每晚就寝前，能为十五分或二十分之短时间静坐，颇有效。总之以起床后之静坐为主，就寝前之静坐副之可也。

（6）早起先在床，抚摸上下腹，调整呼吸（法详后），次通大小便，次盥嗽，然后静坐。

静坐总以便后为宜，然因各人习惯不同，早晨或有不能大便者，则亦各从其习惯可矣。

第二节　呼　吸

呼吸与吾人生活机能关系重大。一般人但知饮食所以维持生命，不饮不食，即将馁死，初不知呼吸比饮食尤要也。盖饮食，必须金钱方可易得之，而不用劳力即不能得金钱，故觉其可贵。

若呼吸，则摄收大气中之空气，取之无尽，用之不竭，不必以劳力金钱得之，故不觉其可贵耳。然人若断食，可至七日不死；若一旦闭其口鼻，不使呼吸，则不逾时即死。是呼吸之于生命，比饮食重要之明证也。今欲研究呼吸之方法，有两种：一曰自然呼吸，一曰正呼吸，以下分别言之：

一、自然呼吸

一呼一吸，谓之一息。呼吸机关，外为鼻，内为肺。肺叶位于两胸间，呼吸时肺部张缩，有天然之轨则。常人之呼吸，多不能尽肺之张缩之量，仅用肺之上部，而肺之下部，几乎完全不用。因此不能尽吐碳吸氧之功用，致血液不洁，百疾丛生。此皆不合自然之呼吸也。

自然呼吸，亦名腹式呼吸，一呼一吸，皆必达于下腹之谓也。在吸息时，空气入肺，充满周遍，肺底舒张，抑压横膈膜，使之下降。斯时胸部空松，腹部外凸。又呼息时，腹部收缩，横膈膜被推而上，上抵肺部，使肺底浊气，外散无余。要之呼吸作用，虽司于肺，而其伸缩，常依下腹及横膈膜之运动，斯合乎自然大法，能使血液循环流畅。吾人不但于静坐时须用此法，实则行、住、坐、卧宜常行之。今举调节方法如下：

（1）呼息时，脐下腹部收缩。横膈膜向上，胸部紧窄，肺底浊气可以挤出。

（2）吸息时，自鼻中徐人新空气，充满肺部，横膈膜向下，腹部外凸。

（3）呼息吸息，均渐渐深长，达于下腹，腹力紧而充实。

有人主张吸息送入下腹后，宜停若干秒者，此名停息。以余之实验，初学者不宜。

（4）呼吸渐渐入细，出入极微，反复练习，久之自己不觉不知、宛如无呼吸之状态。

（5）能达无呼吸之状态，则无呼息，无吸息，虽有呼吸器，似无所用之。而气息仿佛从全身毛孔出人，至此乃达调息之极功。然初学者不可有意求之，须听其自然而成。

二、正呼吸

正呼吸亦名逆呼吸，其主张呼吸宜深宜细，宜达腹部，皆与自然呼吸同。唯呼吸时腹部之张缩完全相反。而其使横膈膜上下运动，则目的相同。盖因反乎自然呼吸，故名逆呼吸也。今举其调节方法如下：

（1）呼息宜缓而长，脐下腹部膨胀，其结果腹力满而坚。

（2）脐下气满，胸部空松，横膈膜弛缓。

（3）吸息宜深而长，空气满胸，脚自膨胀，此时脐下腹部收缩。

（4）肺部气满下压，腹部收缩上抵，斯时横膈膜上下受压逼，运动更灵敏。

（5）胸膨胀时，腹部虽缩而非空虚，无论呼气吸气，重心常安定脐下，使之充实方可。

（6）呼气吸气，宜极静细，以静坐时自己亦不闻其声为合。

古人有主张吸息宜比呼息加长者，今人则有主张呼息宜比吸息长者，以余之实验，则呼吸以长短相等为宜。

由上观之，可知无论自然呼吸与正呼吸，其目的皆在使横膈膜运动。正呼吸者，乃用人功使腹部之张缩，逆乎自然，而使横膈膜之弛张更甚、运动更易耳。因余静坐入手时，不期而合乎正呼吸法，故余书中采用之。然自出版以来，学者习之，有宜有不宜。故知此法参用人功，非人人可学，不若自然呼吸之毫无流弊也。

三、呼吸之练习

无论自然呼吸与正呼吸，其练习有共同之点如下：

（1）盘膝端坐，与静坐同一姿势。

（2）先吸短息，渐次加长。

（3）呼吸之息宜缓而细，静而长，徐徐注入于下腹。

（4）呼吸必以鼻出入，不可用口。

鼻为专司呼吸器官，鼻管内有毛，可以障蔽尘埃，若口则非

呼吸器，若用以呼吸，则侵夺鼻之功用，必渐致鼻塞；且尘埃入口，易招疾病。故无论何时，口宜噤闭，不特静坐为然也。

（5）呼吸练习渐纯熟，渐次加长，以长至一呼一吸，能占一分时间为最，然决不可勉强。

（6）练习静细之呼吸，每日不论何时，皆可为之。

（7）静坐时宜无思无虑，若注意于呼吸，则心不能静，故宜于静坐之前后，练习呼吸。

（8）静坐之前后，练习呼吸，可择空气新鲜处，以五分至十分为练习之时间。

四、心窝降下与呼吸之关系

前言姿势，既述及心窝宜降下之理。虽然，呼吸时，于心窝之降下，更有重大之关系。盖心窝若不能降下，则呼吸不能调节，静坐之效，终不可得也。特再述之，以促学者之注意。

（1）初学者呼吸时必觉心窝处坚实，以致呼吸窒碍，不能调节，此即横膈膜未能上下运动之故。宜持以决心，不可退缩。

（2）觉呼吸窒碍时，切不可用力，宜纯任自然，徐徐注意达于下腹。

（3）胸部宜一任其弛缓，使血液循环时，不致压迫心脏，则心窝自然降下。

（4）练习日久，似觉胸膈空松，呼吸静细深长，一出一入，能直达于脐下重心，即为心窝降下之明证。

第三节　静坐时腹内之震动

（1）静坐日久，脐下腹部，发现一种震动之现象，即为腹力充实之证。

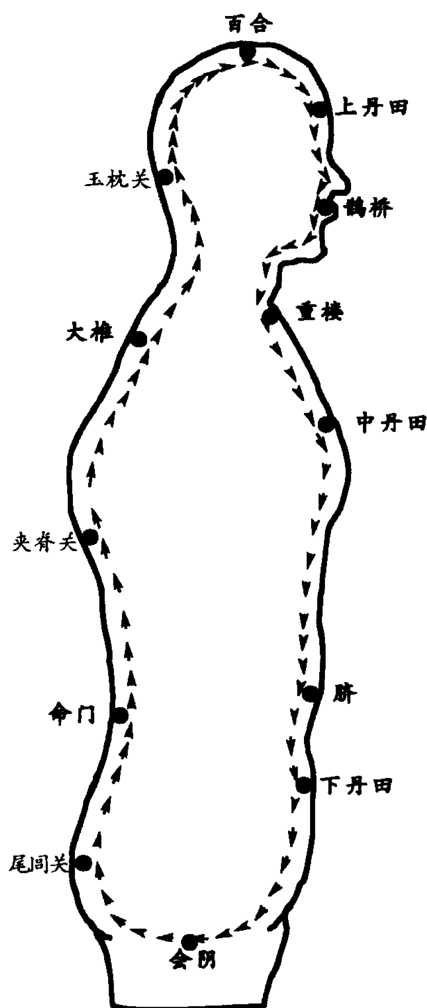
（2）震动之前十数日，必先觉脐下有一股热力，往来动荡。

（3）热力动荡既久，忽然发生一种震动，能使全身皆震，斯时不可惊骇，当一任其自然。

（4）震动之速度及震动之久暂，人各不同，皆起于自然，不

可强求，亦不可遏抑。

（5）震动时宜以意（不可用力）引此动力，自尾闾（臀后脊骨下端尽处，名尾闾。）循背脊上行，而达于顶，复透过顶，自颜面徐徐下降心窝，而达于脐下。（自尾闾上行至下降心窝，非一时之事，或距震动后数月，或经年不定，阅者勿误会。）久之则此动力，自能上下升降。并可以意运之于全身，洋溢四达，虽指甲毛发之尖，亦能感之，斯时全体皆热，愉快异常。（图三）



人体小周天循环图（图三）

震动之理由，颇深奥难解，大率血液循环，其力集中于脐下，由集中之力而生动，由动生热所致。然何以能循脊骨上行，自顶复下返于脐，实不易索解。而事实上，则余所亲历，确有可信。古人所谓开通三关者，即指此。（尾闾为一关，背部夹脊为二关，名夹脊关，枕骨为三关，名玉枕关。）

古人解此震动之理，其说颇多，兹引近理者，要不能绳以严格的科学，而固非无可取者。其言曰：胎儿在母体中，本不以鼻为呼吸，而其体中潜气内转，本循脊骨上升于顶，下降于脐，是名胎息。一自堕地后，此脉即不通，而以鼻为呼吸矣。静坐之久，能假此动力，仍返胎儿呼吸之路，即回复胎息之始基。

第三章　经验篇

第一节　幼年时代

余自幼多病，消瘦骨立，父母虑其不育。年十二，即犯手淫，久之，梦遗、头晕、腰酸、目眩、耳鸣、夜间盗汗、百病环生。幼时愚昧，初不知致病之由。年十三、四时，略知其故，然不甚明了，屡戒屡犯，又不敢以告人，惟日在病中而已。家居城之西隅，距城东不过二、三里，偶因节日，偕兄弟游于城东，中途辄足软不能行，归则一夜必盗汗六、七次，幼年之状况如此。

第二节　青年时代

年十五、六后，病益多，加以怔忡、心悸、潮热往来等病。犹忆十七岁之春，每日午后身热，至翌晨天明退热，绵延至十八岁之夏方愈。长日与病为缘，益觉支离，而颇知刻苦读书，旧时习惯，读书恒至更深不寐。久病之躯，以病为常事，以不病为变例，故虽病而读书自若，于是体乃益弱，病乃益深。

第三节　静坐之发端

当病盛时，亦百般求治疗之法，而内地偏僻，只有旧医，所用者为汤药，久而无效，亦厌弃之。余虽不以告人，而余先考则

察知余病源所在，有时示以修养心性诸书；又示以《医方集解》末卷所载道家大小周天之术，乃恍然大悟，稍稍习之，病良已。然无恒心，病作则惧，惧即习，病已则怠，怠则忘之。然自此知保贵身体，不加戕贼。自十九岁后，诸病虽未尝离身，而较诸幼年时代，反觉康强矣。

第四节　静坐之继续

年二十二娶妻以后，自以为躯体较健于昔，静坐之术，即委弃不复为，而又不知节欲，于是旧时诸疾俱作，加以饮食不节，浸成胃扩张病，食管发炎如炽，益以嘈杂，时时思食，食至口，又厌不欲食。友人多劝余静养，余犹以为无伤也，迟回不决。至己亥之春，仲兄岳庄，以患肺疾死。其明年庚子，余亦得咳嗽疾，未几，即咯血；服旧医之汤药，病转剧，三月不愈。乃大惧，恐蹈亡兄复辙。于是屏除药物，隔绝妻孥，别居静室，谢绝世事，一切不问不闻而继续其静坐之功，时年二十八也。

第五节　静坐之课程

初为静坐时，自定课程：每晨三、四时即起，在床趺坐一、二时。黎明，下床盥漱毕，纳少许食物，即出门，向东，迎日缓缓而行，至城隅空旷处，呼吸清新空气，七、八时归家。早膳毕，在室中休息一、二时，随意观老庄及佛氏之书。十时后，复入坐。十二时午膳。午后，在室中缓步。三时习七弦琴，以和悦心情，或出门散步。六时复入坐。七时晚膳。八时后，复在室中散步。九时，复入坐。十时后睡。如是日日习之，以为常，不少间断。

第六节　初入手时之困难

当时以急欲愈病之故，行持过猛。每入坐，则妄念横生，欲芟除之，而愈除愈甚。欲调息则呼吸反觉不利，胸部坚实，如有物梗之。然深信此术有益，持以百折不回之志，绝不稍懈，而困惫益甚，几至中辍。吾乡父老中，亦有谙是术者，偶往谒之，自言其故。则曰："汝误矣，习此者以自然二字为要诀，行住坐卧，须时时得自然之意，徒恃枯坐，勉强以求进，无益也。"于是大悟，凡入坐时，一任自然。或觉不适，则除起缓步室中，俟身心调和，再入坐。如是者将及三阅月，而困滩渐去，佳境渐来。

第七节　第一次之震动

自庚子三月初五日，始为静坐，几经困难，而按日为之不少懈，厥后渐近自然，精神日健。向之出外散步，未及一二里，即足软不能行者，今则一举足能行十余里，曾不稍疲。每入坐后，觉脐下丹田，有一股热力，往来动荡，颇异之。至五月二十九之夕，丹田中突然震动，虽趺坐如常，而身体为之动摇，几不自持。觉此热力，冲开尾闾，沿夹脊而上达于顶，大为惊异。如是者六日，震动渐止。屈计自三月初五日至此，仅八十五日耳。是为第一次之震动。此后每入坐，即觉此热力自然上达于顶，循熟路而行，不复如初时之动摇。而旧时所患怔仲、心悸、腰酸、头晕、耳鸣、目眩、咯血、咳嗽诸疾，均一朝尽瘳，惟胃扩张关于实质之病则未愈，而从此亦不加剧。

第八节　第二、三次之震动

庚子一年中，闭户静坐，谢绝人事，常抱定三主义：曰禁欲以养精，禁多言以养气，禁多视以养神，自为日记以课之。自三月至五月，为入手最困难之逆境。五月至六月，始见却病之效。

七月以后，功候纯全，每入坐，辄能至三时之久，觉身心俨如太虚，一尘不滓，亦不见有我，其愉快如此。

辛丑以后，为生计所迫，不得不出而治事，而静坐之术，不能如前此之终日程功。则改为每日早晚二次，至今以为常。迨壬寅之三月二十八日，晨起入坐，觉丹田热力复震，一如庚子之五月。惟曩时之热力，冲击尾闾，此则冲击头顶之后部，即道家所谓玉枕关也。连震三日，后顶骨为之酸痛。余此时毫不惊异，忽觉顶骨砉然若开，此热力乃盘旋于头顶。自是每入坐即如是，亦不复震。是为第二次之震动。

是年十月初五之夕，丹田复震，热力盘旋头顶，直至颜面下至胸部，而入脐下，复归丹田，震动即止。是为第三次之震动。自是每入坐后，此热力即自后循夹脊而升至顶，由颜面下降而胸而入脐下，循环不已。如偶患感冒，觉身体不适，可以意引此热力，布满全身，洋溢四达，虽指尖毛发，亦能感之，久之发汗，感冒即愈，从此旧疾水不复发。每与友人登山，辄行山路数十里，不稍倦。最有趣味者，壬寅年在江阴南菁讲舍肄业，江阴与武进陆路距离九十里，暑假时与一友比赛远足，早晨自江阴起行，午后四时抵武进，步行烈日之中，亦未尝疲乏也。

第九节　二十余年间之研究

余之研究静坐术，始于十七岁时，最初亦不之深信，以怵于病而为之。及检道家之书，则又满纸阴阳五行坎离铅汞之说，颇嫌其难读，故或作或辍，不为意也。及二十八岁时，以肺疾故，遂定为常课。然余素性，事事喜实践，亦以为静坐者，不过节啬精神，不妄耗费，借以却病已耳。古人所谓培养丹田，开通三关之说，亦未之深信。及吾身经三次震动，果有其事，乃知世界真理无穷，吾人智力所不能解者正多，古人之言，殆未可全以为妄也。

古人有内功之说，原为养生妙法。顾其详细入手之法不传。秦汉以后，方士创长生不死之说，始有服食炼丹等学派，其本旨

亦与老氏之守静，释氏之禅定相同。惜乎不详行持方法，遂使世人视此为秘术，贤者不屑道，愚者不之知，殊可慨叹。余怀此疑团，欲以至平常之文字，公之于世也久矣。

自癸卯年来海上，至此书初出版时，余年四十有二，早晚二次静坐，未或稍辍。十余年间，除某岁间患外症或发痔疾外，一年之中，三百六十日不病者，固亦以为常矣。年来颇研究哲学、心理、生理、卫生诸书，与吾静坐术相发明者颇多。乃知静坐之术，在以人心之能力，指挥形骸，催促血液之循环。使不阻滞，为根本之原理（具详《原理篇》)。而如余向者所为静坐课程，每日向东迎日而行，彼时不过遵道书之说，取东方之生气吸太阳之精华，而实与卫生家所云多受日光空气之理暗合。且日光可灭微菌，于治肺疾最效也。每日出外散步，当时亦不过因静坐时，两腿麻木，使之舒展。而实与卫生家所云多运动亦暗合也。然则静坐亦何奇秘之有哉。

陈抟隐居华山，寝处百余日不起；达摩面壁九年，历史所载，确有其事。而故老中练习是术，高年矍铄者，亦往往见之。据道家所载，仙家以静坐入手，脱胎换骨者，亦言之凿凿，区区静坐之术，特不过最初步耳。然余却病之效，固已如是，以此例彼，则道家长生不死之说，固有可凭，特余未造其境耳。所谓余喜实践，凡未亲历之境，即不欲言，所言者皆语语记实也。

第十节　静坐宜知忘字诀

余初为静坐时，因求速效，所定课程，过于繁密，特为叙述余之经验故及之。学者如欲致力，当以《方法篇》所言早晚二次为宜，不必效余初时之繁密，致反生困难也。至静坐之宜得自然，最为紧要，余不惮反复言之。欲得自然，而莫妙于忘字诀。如为求愈病而静坐，而坐时须忘却愈病之一念；为增进健康而静坐，而坐时须忘却增进健康之一念。心与境忘一切俱空方合。盖静坐之效，乃积渐而致身心之变化，若存愈病及健康之念，则心即不能和平，而效反不可见。余之初习时，即坐此病，不可不知也。

第十一节　静坐不可求速效

余习此术以愈病，友人多知之。颇有就而求斯术者。然习而有成者千百中获一二人耳。其不成者，皆误于求速效。人第见余之获效，而不审余之获效者，即在不求速效，持之以恒耳，无他谬巧也。学者初则甚勇猛，继则以无效而中辍，且有疑余另有秘术不肯示人者，其结果大率如此。不知静坐者，修养身心之法也，修养身心，与食物之营养同，假如以食物能养人，欲求速效，一旦暴食，过饱伤胃，遂屏食物而不御，天下宁有是理。必如旅行长途然，徐徐缓步，终有达到之日也。

第十二节　震动与成效无关系

静坐之久，体中有一种震动，前既言之。然此震动之有无，与震动之迟速，各因人体质而不同。或有因体中不震动，视为无成效，遂辍而勿为者；或有见他人之得震动，而己则不得，而为之焦劳者；皆误也。盖人之体质，万有不齐，静坐后有数月即得震动者，有数年而得震动者；亦有静坐数年，身心已得变化之效，而并不震动者，可知震动与成效无关系也。

第十三节　静坐与睡眠之关系

卫生家言，恒人睡眠，每日以八小时为适宜。又言夫妇同睡，各呼出体中炭酸，致空气恶浊，且使无病者沾染有病者之毒菌，最非所宜。研究静坐者亦然，每晚九、十时宜入坐，十时后即睡，六时后再起坐，而尤以独宿为最要。余庚子岁初习时，独居禁欲者一年，收效最捷。自是迄今数十年，虽未能完全禁欲，然恒喜独宿，则数十年如一日也。

第十四节　静坐与食物之关系

卫生家言，食物宜少，宜有定时，宜细嚼缓咽，皆至言也。我国人素以多食为主义，故古诗有云："努力加餐饭。"今人见面，问人健康与否，辄曰："食饭几碗？"意盖以为多食则精力必充足也。殊不知食物过多，胃不能消化，势必停滞而生病。为父母者，恒喜奖励儿童快食，殊不知快食则不能细嚼，必使胃肠代齿牙之劳，终至胃肠过劳而受病，齿牙以少用而易龋。而食不以时，多食饼饵等杂物，使胃汁时时分泌，均为胃病之源。余自幼至长，喜多食快食而又不以时，致积久成胃扩张之病。自研究静坐法后，始渐渐觉悟，及今力戒，每餐所食之物，已较昔者减去三分之二。早晨仅饮牛乳一盂，屏去朝食。从前多食，而中心时虞饥饿，今则少食，而并不虞饥饿，且精力反优于昔。可知向所谓饥饿，乃胃中习惯充塞食物，为一种反常之感觉，并非真饿。而食物宜少，宜细嚼缓咽，使易于消化，为至当不易之理也。（有胃病者，宜参看余之废止朝食论。）

第二篇　因是子静坐法续编

自　序

是书虽名《因是子静坐法续编》，然其内容，则与前编截然不同，盖前编是道家方法、此编是佛家方法也。道家方法足以却病延年，不足以超脱生死（虽亦有成道之说，实不过福报较长，未能出生死轮回）。惟佛家方法，下手即以超脱生死为目的，却病延年，乃其余事，所以为最尊最胜之法。

余在民国三年著《因是子静坐法》时，虽喜翻阅释典，实未得其门。至民国六年，第二次至北京，方专心学佛，抛弃昔年之静坐法，改习佛家之止观法。屈计修持不过四五年，实无心得可以告人，故余之本意，尚不愿撰此续编，今之为此，盖有不得已焉。

余之不得已而著此书有两种原因，一者属于自己方面，盖前编出版以后，行销已及数万册，学者甚多，投函质疑，络绎不绝，近如各省，远及南洋，几无处无学习之人。苦于不能将余近数年之经历，一一告之，故不得不借文字以达近年来之思想。二者属于他人方面，人之见过我书而未见其人者，大率以为必是老道一流人物，闻余学佛，以为必另是一人。如梁漱溟君著《维识述义》，未审余之前后历史，于其序言中遽下判断曰："蒋某好谈佛法，但我看他的著作，实在是醇乎其醇的外道思想。"并世相识之人，尚隔膜如此。故同志之友人，皆常常督促，以为必须著一续编以释外间之疑。梅光羲、徐文蔚二君促之尤力，乃于今夏暑假期内，草成此编。

是书依据《小止观》及释禅波罗蜜次第法门而作，旁及他种经论，附以己意，而用显浅之文字达之。稍深之方法亦多不采，务期学者易解易行。若欲求全豹，则原书具在，可以复按。

物质的科学，可以用客观证明。至静坐是精神事业，只有主观可以自证。若用语言文字诏告他人，全在十分忠实，不可丝毫妄语以惑世乱俗。今之修此道者，往往喜说定中种种神奇境界，学者受其诱惑，贻害非浅。余则修持三十余年，所可言者，只是人坐后恒能达一心不乱之境耳，并无神奇可说。或者闻余此言，又以为有所秘密。不知余向来主张一切学术应公开研究，乃极反对秘密者。（至佛教密宗另是一事，非世俗所谓秘密。）学者应知静坐决非以求神奇为事，即果遇神奇，亦宜舍之，不可取著，以堕魔境，况乎未有神奇而侈言神奇以炫人耶。此稿成后，蒙梅光羲、徐文蔚二君多所是正，合志于此，以谢嘉惠。

因是子识

第一章　静坐前后之调和功夫

第一节　调饮食

既有此身，不可无饮食以滋养之。饮食入胃，经消化后，变为糜粥状，入于小肠；再为乳状，为血管所吸收，变成血液，滋养全身。故饮食与生命有重大关系。然食若过多，则胃中不能尽量消化，反须将不消化之物排泄于体外。是使胃肠加倍工作，结果必气急身满，坐不得安。又食若过少，则有营养不足，身体衰弱之虑，亦于静坐不宜。故饮食务必调匀。吾人之习惯，大概病在多食，故遇进食后，觉胃中微有饱感即宜停止。古人云：食欲常少，其言实有至理。又食物不宜浓厚，能素食最佳。又静坐宜在早晨空腹时，平常亦应于食后二小时，方可入坐。

第二节　调睡眠

吾人劳力劳心后，必有休息，以回复其体力。睡眠是休息之最久长者。常人以睡眠八小时为度，过多，则心神昏昧，于静坐最不宜。若过少，则体力不得回复，心神虚恍，亦属不宜。故睡眠亦颇有定时，有节制，则神气清明，可以入道。若静坐功候渐深者，则半夜醒后即可起坐。坐后不再睡固最妙，若觉未足，再为假寐亦可。如静坐功候加深，坐时加久，则睡眠之时可渐渐减少。故有终年以坐代睡者，此非可勉强学步，终以调节睡眠，使不过多过少，乃为合理。

第三节　调伏三毒

何谓“三毒”？贪欲、嗔恚、愚痴是也。此三者，吾人自有生以俱来，一切烦恼由之而生，故亦称“根本烦恼”，为修道之大障碍，故必须调伏之。

（1）**贪欲**　吾人托父母之欲爱而投胎而成身，投胎成身之后，又复数行淫欲，为未来世投胎成身之因。于是，死死生生相续不已，可见淫欲为生死根本。不断淫欲，终不能超出生死大海也。修道之人，欲了脱生死，不可不先断淫欲。苟不能骤断，亦须自有节制，渐渐调伏之。纵欲之患，如飞蛾赴火，必至焚身，可不惧哉。

（2）**嗔恚**　嗔恚由贪欲而起，吾人遇可欲之物，必欲得之。得之则喜；不得则嗔。嗔恚不已，必至斗争仇杀。自古至今，杀戮罪恶，相寻不穷，推其起原，不过一人数人一念之嗔为之导线。嗔恚之毒，可胜言哉。

（3）**愚痴**　愚痴亦名无明，一切众生皆具清净真心，此心本如明镜，具无量功德。自无始以来，为妄想蔽覆，遂生妄执种种颠倒，故云无明。于是造作罪业，长沦生死，如盲人独行于黑夜之中，永不见日。愚痴之毒，又为贪与嗔之根本也。

至调伏之法，于下文《止观章·对治观》中详之，今不赘及。

第四节　调身

何谓调身？即使身体之姿势常常调和是也。调身者于坐前坐时坐后皆当注意。坐前如平常之行住进止均宜安详，不可有粗暴举动。若举动偶粗，则气亦随之而粗，心意浮动，必难于入静。故于未坐前，应预先调和之，是为坐前调身之法。至于坐时，或在床上，或特制坐凳，于此解衣宽带，从容安坐。次当安置两足，若用单盘（亦名半趺），则以左脚小腿曲置右股上，牵之近身，令左脚指略与右股齐，右脚指略与左股齐。若用双盘（亦名


下盘坐（图四）

全趺），则更宜将右脚小腿引上，交加于左股，使两蹠向上。若年长之人，并单盘亦不能者，则用两小腿向后交叉于两股下，亦可（图四）。次安置两手，以左掌之背叠于右掌之面，贴近小腹之前，轻放于腿上，然后向左右摇动其身七八次，即端正其身，令脊骨勿曲勿挺。次正头颈，令鼻与脐如垂直线相对，不低不昂。次开口吐腹中秽气，吐毕，即以舌抵上颚，由口鼻徐徐吸入清洁之气，如是三次或五次七次，多寡听各人之便。次当闭口，唇齿相着，舌抵上颚。次当轻闭两眼，正身端坐，俨如磐石，兀然不动，坐久，微觉身体或有偏曲低昂不正者，当随时矫正之。是为坐时调身之法。若静坐毕，应开口吐气数次，然后微微摇动其身。次动肩胛及头颈。次徐徐舒放两手两足，次以两大指背相合搓热，摩擦两目，然后开眼。次以指背擦鼻，擦两耳轮。次以两手掌搓热，遍摩头部及腹背手足，使全身皆遍。坐时血脉流通，身必发汗，待汗稍敛，方可随意动作。是为坐后调身之法。

第五节　调息

鼻中之气，一呼一吸，名之为息。静坐入手最重要之功夫即在调息。昔人调息有四相：一风相；二喘相；三气相；四息相。鼻中之气出入时，觉有声音者名为风相；出入虽能无声，而急促不通利者名为喘相；出入虽能无声，亦能不急促，而不能静细者，名为气相。平常之人，鲜有不犯此三者。此则息之不调和也。若既能无声，亦不急促，亦不粗浮，虽极静之时，自己不觉鼻息之出入者，名为息相。此则息之调和者也。故于平常时亦应

知注意，是为坐前调息之法。若入坐之时，觉有不调之三相，即心不能安定，宜善调之。务令鼻息出入极缓极微，长短均匀。亦可用数息法，数时，或数出息，或数入息。从第一息数至第十毕，再从第一息数起。若未数至十，因心想他事，至于中断，即再从第一息数起。如此循环，久之纯熟，自然能令息调和。是为坐时调息之法。因调息之故，血脉流通，周身温热，故于坐毕，宜开口吐气。必待体中温热低减，回复平常原状后方可随意动作。是为坐后调息之法。

第六节　调心

吾人自有生以来，即系妄心用事。所谓意马心猿，极不易调。静坐之究竟功夫，即在妄心之能调伏与否耳。人之动作，不外行、住、坐、卧，所谓四威仪也。未入坐时，除卧以外，即是行与住二威仪，当于此二者常常加功。一言一动，总须检束吾心，勿令散想，久久自易调伏，是为坐前调心之法。至于坐时，每有二种景象：一者心中散乱，支持不定。二者心中昏沉，易致瞌睡。大凡初坐时，每患散乱，坐稍久，妄念较少时，即患昏沉。此用功人之通病也。治散乱之病，当将一切放下，视我身亦如外物，搁在一边不去管它，专心一念，存想脐间自能徐徐安定。治昏沉之病，可注意鼻端，令心向上，使精神振动。大概晚间静坐，因昼间劳倦，易致昏沉，早晨静坐，则可免此患。又用前之数息方法，从一至十，务使不乱，久久习熟，心息相依，则散乱昏沉二病皆免。是为坐时调心之法。静坐将毕，亦当随时调伏妄心，不可听其胡思乱想。若不坐时，亦能如坐时之心志静定，则成功不远矣，是为坐后调心之法。

以上调身、调息、调心三法，实际系同时并用，不过为文字上论述便利起见，分作三节，读者宜善体之。

第二章　正修止观功夫

第一节　修止

止者，人坐时止息妄念也。修止之法有三：

(1) **系缘止**。系者，心有所系也。心中起念时，必有所依附之事物，谓之缘。吾人心之所缘，忽甲忽乙，忽丙忽丁，刹那不停，谓之攀缘。今则系此心念于一处，令不散乱，譬如以锁系猿猴，故名系缘止。至其方法则有五种：

甲、系心顶上。言坐时专注其心念于头顶也。此可治昏沉之病，然行之若久，则有头晕之患，只可于昏沉时偶一用之。

乙、系心发际。发黑肉白，于此交际之处，专注其心，心易停住，然久则眼好上视，或眩晕而见黄赤等颜色，亦不宜恒用。

丙、系心鼻端。此法可觉悟出息入息，来无所从，去无所之，刻刻不停，了无常相。吾人生命之表现，即此呼吸出入之息。既知息无常，可了知生命亦无常。然此法亦不宜恒用，有使血液上行之患。

丁、系心脐下。此法较为稳妥，故自来多用之。今试一言其理，盖吾人心念专注于身之何处，血液亦随之而集注于此，此生理上之定则也。系心于顶及发际、鼻端，有头晕及见黄赤颜色血逆之病者，即头部充血所致。可见血液应使下降，方无患害。此系心脐间，所以为较妥之法，且能治各种疾病，亦不外此理。

戊、系心于地。此法将心念专注于座下之地，不但使气血随心下降，且能使吾之心念超出于躯壳之外，亦颇适宜。然初学之

人毫无依傍，不能安心，故禅家亦不恒用。

（2）**制心止**。制心者，随其心念起处，制之使不流动也。习系缘止后，稍稍纯熟，即当修制心止，是由粗入细之法。盖所谓心者，若细言之，则有心王、心所种种之名词。然若就现在专谈用功之便利，而简单言之，即将心字看作胡思乱想之心亦可也。今所言制心止者，制之之法，即是随吾人心念起处，断其攀缘以制止之。心若能静，则不须制，是即修制心止。然有意制心，心既是一个妄念，制又是一个妄念，以妄制妄，其妄益增。譬如家有盗贼进门，主人起而与之抵抗，未必能胜，反或被害。倘端坐室中，目注盗贼，毫不为动，则盗贼莫测所以，势必逡巡退出。故余常常用一种简便方法，于入坐时，先将身心一切放下，然后回光返照，于前念已灭，后念未起之间，看清念头所起之处，一直照下，不令自甲缘乙，于是此妄念自然销落，而达于无念之境。念头再起，即再用此法。余久习之，极有效验。此犹目注盗贼，令其逡巡自退也。

（3）**体真止**。此法更较制心止为细。前二法为修止之方便，此法乃真正之修止。又制心止可破系缘止，体真止可破制心止，是由浅入深、由粗入细之工夫。“体”是体会，“真”是真实，细细体会心中所念一切事事物物皆是虚妄，了无实在，则心不取若心不取则无依无著，妄想颠倒，毋须有意制之。自然止息，是名体真止。至于修体真止之法，当于坐时先返观余身，自幼而壮而老而死，刻刻变迁，刹那刹那不得停住。倘吾身有一毫实在者，当有停住，今实无法使之住，可知吾身全是因缘，假合假散。又返观余心，念念迁流过去之念已谢，现在之念不停，未来之念未至，究竟可执着那一念为我之心耶。如是于过去、现在、未来三际周遍求之，了不可得。既不可得，则无复有心，无心则无生，又何有灭？吾人自觉有妄心生灭者，皆是虚妄颠倒。有此迷惑，久久纯熟，其心得住，自然能止，止无所止，方为体真止也。此所言者，乃专言用功之方法耳。若据实而论，则吾人此身，乃是烦恼业识为因，父母有缘，因缘凑合而成者也。又唯心之外，别无境界，所谓一切唯心是也。

第二节　修观

观是观察。内而身心，外而山河大地，皆当一一观察之。而以回光返照为修持之主旨，今因对治三毒，为说三种观法。对治者，吾人应自已觉察贪、嗔、痴三毒何者偏多，即对此病而修观法以治之也。

(1) 淫欲多者，应修不净观。试思吾身受胎，无非父母精血污秽不净之物和合而成。胎之地位，在母腹肠脏粪秽之处，出胎以后，得此不净之身，从头至足，自外至内，不净之物充满其中。外则两眼两耳两鼻孔及口、大小便，共计九窍，无时不流臭液。遍身毛发，发散汗垢。内察脏腑，脓血尿屎，种种不净。及其死也，不久腐烂，奇臭难闻。如是男观女身，如一革囊，外形虽美，内实满贮粪臭；女观男身，亦应如是，久久观察，淫欲自减。是为对治淫欲修不净观。

(2) 嗔恚多者应修慈悲观。当念我与众生，本皆平等，有何彼此分别。慈者，推己及人，与以快乐也。若我身心愿得种种快乐，如寒时得衣，饥时得食，劳倦时得休息之类。应发慈心，推广此等快乐及于我之亲爱。修习既久，应推及疏远之人，更进而推及向所怨憎之人。怨亲平等，了无分别，方为大慈。悲者悲悯众生，种种苦恼，我为拔除之也，亦对亲疏怨憎了无分别，方谓大悲。如此常常观察，嗔恚之病自然消除，是为对治嗔恚修慈悲观。

(3) 愚痴者应修因缘观。愚痴即是无明，三毒之中最难破除。故亦得谓前二法为修观之方便，此法是真正之修观。世间一切事事物物，皆从内因外缘而生，如种子为因，水土时节为缘，因缘凑合，种能生芽，从芽生叶，从叶生节，从节生茎，从茎生花，从花生实。无种子即不能生芽，以至生实，无水土，种子亦不能生芽生实，时节未到，种子亦不能生芽，以至生实。然种子决不念我能生芽，芽亦不念我从种子生，水土亦不言我能令种子生芽，以至生实；时节亦不言我能令种子生芽，以至生实。可见

凡物之生，了无自性。若有自性，即应永久常住，不应因缘凑合而生，因缘分散而死。我身亦然，前生之业为因，父母为缘，因缘凑合，即生；因缘分散，即死。死死生生、生生死死，刹那刹那，不得稍住。如是常常观察，自能豁破愚痴，发生智慧，是为对治愚痴修因缘观。

以上止观二法，在文字上记述之便利，自不得一一罗列。至于实际修持，则愈简单愈妙，宜就各人性之所近，择一法修之，或多取几法试之，察其何法与我相宜，则抱定一法，恒久行之，不必改变，此应注意者也。

第三节　止观双修

前文所述止观方法虽似有区别，然不过修持时，一心之运用方向，或偏于止，或偏于观耳。实则念念归一为止，了了分明为观，止时决不能离观；观时决不能离止。止若无观，心必昏沉，观若无止，心必散乱。故必二者双修，方得有效。今略举如下。

一、对治浮沉之心，双修止观。静坐时，若心浮动，轻躁不安，应修止以止之。若心昏暗，时欲沉睡，应修观以照之。观照以后，心尚不觉清明，又应用止止之。总之，当随各人所宜，以期适用。若用止时，自觉身心安静，可知宜于用止，即用止以安心。若于观中，自觉心神明净，可知宜于用观，即用观以安心。

二、对治定中细心，双修止观。止观法门习之既久，粗乱之心渐息，即得入定。定中心细，自觉此身如同太虚，十分快乐。若不知此快乐本来虚妄，而生贪着，执为实有，则必发生障碍，不得解脱。若知是虚妄不实，不贪不执，是为修止。虽修止后，犹有一毫执著之念。应当观此定中细心与粗乱之妄心，不过有粗细之别，毕竟同是虚妄不实，一经照了，即不执著定见，不执定见，则功候纯熟，自得解脱，是名修观。

三、均齐定慧，双修止观。修止功久，妄念销落，能得禅定。修观功久，豁然开悟，能生真慧。定多慧少，则为痴定。尔

时应当修观照了，使心境了了明明。慧多定少，则发狂慧。心即动散，如风中之灯，照物不能明瞭。尔时应复修止，则得定心。如密室中之灯，照物历历分明，是谓止观双修定慧均等。

第四节　随时对境修止观

自第二章第一节至第三节，所述止观方法，皆于静坐中修之。密室端坐，固为入道主要，然此身决不能无俗事牵累，若于静坐之外，不复修持，则功夫间断，非所宜也。故必于一切时、一切境常常修之，方可。

何谓一切时？曰行时，曰住时，曰坐时，曰卧时，曰作事时，曰言语时。云何行时修止观。吾人于行时应作是念：我今为何事欲行？若为烦恼及不善事、无益事，即不应行；若为善事、有益事，即应行。若于行时了知因有行故，则有一切烦恼善恶等业，了知行心及行中所现动作皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息，是名行中修止。又应作是念，由先起心以动其身，见于行为，因有此行，则有一切烦恼善恶等业，即当返观行心，念念迁流，了无实在。可知行者及行中所现动作，毕竟空寂，是名行中修观。云何住时修止观。吾人于住时应作是念：我今为何事欲住，若为烦恼及不善事、无益事即不应住；若为善事、有益事即应住。若于住时了知因有住故，则有一切烦恼善恶等业，了知住心及住中所现状态皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息。是名住中修止。

又应作是念，由先起心以驻其身，见其住立，因有此住，则有一切烦恼善恶等业，即当返观住心，念念迁流，了无实在，可知住者及住中所现状态毕竟空寂，是名住中修观。云何坐时修止观。此坐非指静坐，乃指寻常散坐而言。吾人于坐时应作是念：我今为何事欲坐，若为烦恼及不善事、无益事即不应坐；若为善事、有益事，即应坐。若于坐时，了知因有坐故，则有一切烦恼善恶等业，了知坐心及坐中所现状态皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息，是名坐中修止。又应作是念，由先起心以安其身，

见此坐相，因有此坐，则有一切烦恼善恶等业，即当返观坐心，念念迁流，了无实在。可知坐者及坐中所现状态，毕竟空寂，是名坐中修观。云何卧时修止观。吾人于卧时应作是念：我今为何事欲卧，若为不善放逸等事，即不应卧；若为调和身心，即应卧。若于卧时，了知因有卧故，则有一切烦恼善恶等幻梦，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自然不起，是名卧中修止。

又应作是念：由于劳乏，即便昏暗，见此卧相，因有一切烦恼善恶等业，即当返观卧心，念念迁流，了无实在。可知卧者及卧中所现情状毕竟空寂，是名卧中修观。云何作事时修止观。吾人于作事时，应作是念：我今为何等事欲如此作，若为不善事、无益事，即不应作，若为善事、有益事即应作。若于作时，了知因有作故，则有一切善恶等业皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念不起，是名作中修止。又应作是念：由先起心，运其身手，方见造作，因此有一切善恶等业，即当返观作心，念念迁流，了无实在，可知作者及作中所经情景，毕竟空寂，是名作中修观。云何言语时修止观。吾人于言语时应作是念：我今为何事欲语，若为烦恼及不善事、无益事，即不应语，若为善事有益事即应语。若于语时，了知因此语故，则有一切烦恼善恶等业，皆是虚妄不实，毫不可得，则妄念自息，是名言语中修止。又应作是念，由心鼓动气息，冲于咽喉、唇、舌、齿、颚，故出音声语言，因此有一切烦恼善恶等业，即当返观语心，念念迁流，了无实在，可知语者及语中所有音响，毕竟空寂，是名语中修观。

何谓一切境？即六根所对之六尘境，眼对色；耳对声；鼻对香；舌对味；身对触；意对法也。云何于眼对色时修止观？凡眼所见一切有形之物皆为色，不仅指男女之色而言。吾人见色之时，当知如水中月，无有定质。若见好色不起贪爱；若见恶色不起嗔恼；若见不好不恶之色不起分别想，是名修止。又应作是念，今所见色，不过内而眼根，外而色尘，因缘凑合，生出眼识，同时即生意识，强为分别种种之色，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘色之心，念念迁流，了无实在。可知见者及所见之色毕竟空寂，是名修观。云何于耳对声时修止观。吾人闻声

之时，当知悉属空响，倏尔即逝。若闻好声，不起爱心；若闻恶耳，不起嗔心；若闻不好不恶之声，不起分别想，是名修止。又应作是念，今所闻声，不过内而耳根，外而声尘，因缘凑合，生出耳识，同时即生意识，强为分别种种之声，因此而有一切烦恼善恶等业。即当返观缘声之心，念念迁流，了无实在，可知闻者及所闻之声毕竟空寂，是名修观。云何于鼻对香时修止观。吾人嗅香之时，当知如空中气，倏尔不留。若嗅好香不起爱心；若嗅恶香不起嗔心；若嗅不好不恶之香，不起分别想，是名修止。又应作是念，今所嗅香，不过内而鼻根，外而香尘，因缘凑合，生出鼻识，同时即生意识，强为分别种种之香，因此而有一切烦恼善恶等业，即当返观缘香之心，念念迁流，了无实在。可知嗅者及所嗅之香毕竟空寂，是名修观。云何于舌对味时修止观。吾人于尝味之时，当知是虚妄感觉，倏尔即灭。若得美味不起贪心；若得恶味不起嗔心；若得不美不恶之味不起分别想，是名修止。又应作是念，今所尝味，不过内而舌根，外而味尘，因缘凑合，生出舌识，同时即生意识，强为分别种种之味，因此而有一切烦恼善恶等业，即当返观缘味之心，念念迁流，了无实在。可知尝者及所尝之味，毕竟空寂，是名修观。云何于身对触时修止观，吾人于受触之时，当知幻妄接触，倏尔即无。若受乐触不起贪著；若受苦触，不起嗔恼；若受不乐不苦之触不起分别想，是名修止。又应作是念，轻重、冷暖、涩滑、硬软等谓之触，头、胴、四肢谓之身，触是虚假，身亦不实，因缘凑合，乃生身识，同时即生意识，强为分别种种之触，因此而有一切烦恼善恶等业，即当返观缘触之心，念念迁流，了无实在，可知受触者及所受之触，毕竟空寂，是名修观。意对法时修止观，与前文静坐中所述方法相同，兹不复赘。

第五节　念佛止观

若多障之人学习止观，心境暗劣，但凭自力不能成就者，当知有最胜最妙之法门，即专心一志念“南无阿弥陀佛”六字名号，发愿往生西方极乐世界是也。若修持不怠，则临命终时必见彼佛前来接引，决定得生。此法是依仗佛力，极易下手，惟在信之笃，愿之切，行之力。所谓信、愿、行三者不可缺一也。

问：念佛与止观何关？答：各种修持法门，无非为对治妄念而设，吾人之妄念刹那刹那，自甲至乙、至丙、至丁等等攀缘不已。念佛则可使此粗乱妄念专攀缘在此“南无阿弥陀佛”六字名号之上，收束无数之妄念，归于一念，念之精熟，妄念自能脱落，是即修止。又念佛时，可心想阿弥陀佛，现在我前无量光明、无量庄严，应知众生之所以不得见佛者，盖由无明遮蔽故也。今若能专心念佛，久久观想，则我与佛互相为缘，现在当来，必得见佛，此即修观也。

此法修持最易，无论何时何地均可行之。又一字不识之愚人、读书万卷之智者，若行此法，其成功相等。唯吾人为习见所囿，最难生信，故以信为最要。往往有才智之人，信心不及愚人之坚，一则无成，一则有成者。故佛门中唯在能深信力行，世间聪明才智，至此几无所用之也。欲知其详，应读《净土诸经论》。《无量寿经》、《观无量寿经》、《阿弥陀经》、《往生论》，乃净土宗之重典也。

第三章　善根发现

第一节　息道善根发现

吾人若依前法，善修止观，于静坐中，身心调和，妄念止息，自觉身心渐渐入定，湛然空寂。于此定中，忽然不见我身我心，如是经历一次、数次，乃至经旬经月经年，将息得所，定心不退。即于定中，忽觉身心运动，有动痒、冷暖、轻重、涩滑等八种感触，次第而起，此时身心安定，虚微快乐，不可为喻。又或在定中，忽觉鼻息出入长短，遍身毛孔悉皆虚疏，心地开明，能见身内各物，犹如开仓窥见谷米麻豆，心大惊异，寂静安快。是为息道善根发现之相。

第二节　不净观善根发现

若于定中忽见男女死尸，膨胀烂坏，脓血流出，又或见身内不净，污秽狼藉，自身白骨，从头至足，节节相拄。其心惊悟，自伤往昔昏迷，厌离贪欲，安心安稳。又或于定中，见自身他身，以及飞禽走兽、衣服饮食、山林树木、国土世界悉皆不净。此观发时，能破一切贪著之心，是为不净观善根发现之相。

第三节　慈悲观善根发现

若于定中忽发慈悲，念及众生，内心愉快，不可言喻，或觉我所亲爱之人皆得安乐。对于疏远之人以及怨憎之人，推至世界一切万物亦复如是。从定起后，心中常保持一种和乐之象，随所见人颜色柔和，是为慈悲观善根发现之相。

第四节　因缘观善根发现

若于定中，忽然生觉悟之心，推寻过去现在未来三世，初不见我与人之分别。又觉此心一念起时，亦必仗因托缘，了无确实之自性，既能破除执著之邪见，与正定相应，智慧开发犹如涌泉，身口清净，得未曾有，是为因缘观善根发现之相。

第五节　念佛善根发现

若于定中身心空寂，忽然忆念诸佛，功德巍巍，不可思议，其身有无量光明，其心有无边智慧，神通变化，无碍说法，普度一切众生。作是念时即生十分敬爱，身心快乐，清净安稳，或于定中，见佛身相，或闻佛说法，如是等妙善境界，种种不一，是为念佛善根发相。

以上五种善根发现，各随其所修止观，发现一种或数种，并非同时俱发，又切不可有意求之。若有意寻求，非徒无益，且恐着魔。又于善根发现时，须知本性空寂，不可执著，以为实有，惟宜仍用止观方法，加功进修，令之增长可已。

第四章　觉知魔事

学静坐之人，若心地不清净，往往发生魔事。须知魔事实由心生，一心不乱，即魔不能扰。魔事甚多，今略举大概，使学者得以觉知，不致惑乱耳。一、可怖魔事。如现恶神猛兽之形，令人恐惧，不得安定；二、可爱魔事。如现美丽男女之形，令人贪著，顿失定心；三、平常魔事，则现不恶不美等平常境界，亦足以动乱人心，令失禅定。吾人于静坐之中，既觉知有魔，即当设法却之，仍不外止观二法。凡见魔境，当知悉是虚妄，不忧不惧，不取不著，惟安住正念，丝毫不动，魔境即灭，是修止却魔法。若修止却魔而魔仍不去，即当返观吾心，亦是念念虚妄，了无处所，既无能见之心，安有所见之魔。如是观察，自当消灭。若修止修观而魔终迟迟不去，更有最便之法，即默诵佛号，提起正念，邪不胜正，自然谢灭矣。又须切记，魔境不灭时不必生忧。魔境灭时亦勿生喜，心不为动，决无害也。

于此更有一言须告读者。即余自十七岁始学静坐，至今已三十余年，其间未尝一遇魔事。从余学静坐者则间有之，有某君者，习之数年，颇有成效，忽一夕，于静中突见许多裸体女子围而鼓噪之，某君大惊，急摄其心，不为所动，而魔不退，乃大骇异，遑急之间，默诵南无阿弥陀佛，魔境遂立时消灭。某君尚未笃信佛教，临时应用已有大效，故知此为却魔之妙法也。

第五章　治　病

止观方法，以超脱生死为最后目的，其功用原不在治病，治病乃其余事也。吾人安心修持，病患自然减少。然或因身体本有旧病，偶然重发，或因不能善调身心息三者，致生病患，皆是恒有之事，故宜了知治病方法，方法不出二种。

一、察知病源。凡病自肢体发者为外病，自脏腑发者为内病。然无论外病内病，皆由血脉不调而起。治病之法，首在使血脉调和，又吾人之心力，影响于身体极大，故病患虽现于身体，实际皆由心生。故察知病源所在，仍从内心治之，其收效乃较药石为灵。又病之发生，必有潜伏期，常人当自觉有病时，其病之潜伏于体内者，为时已久，苦于不能觉察耳。若能治心者，则察知病源，必较常人为早，故可治病于未发之时。

二、对治疾病。静坐中内心治病法亦有多种，然仍不出止观二者，先言用止治病法。其最普通者，即将心意凝集于脐下小腹，止心于此，牢守勿失，经时既久，百病可治。其理即是心意凝集于此处，血液即随之凝集于此处，凝集之力愈充，则运行之力愈强；运行力强，血液之阻滞可祛。血液无阻滞，则百病之根本拔除矣。其余方法尚多，如察知病在何处，即将心意凝集于病处，止而勿失，默想病患必除，亦能治病。又如常常凝集心意，止于足底，不论行住坐卧，皆作此想，即能治病。此其理由乃系一切病患，皆由气血上逆所致，今止心足底，则气血下降，身心自然调和而病瘳矣。

又如了知世间一切皆空，毫无所有，即种种病患，亦是虚诳现象。心不取著，寂然止住，亦能治百病，此为最上乘之用止治病法。《维摩经》云：“何为病？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。”此之谓也。

次言用观治病法，其最普通者，为观想运心，以六种气治病是也。云何六种气？一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六呬。假如肾脏有病，则于静坐开始，观想肾脏，口中微念“吹”字以治之，每次或七遍，或十遍，或数十遍，均随各人之便。如脾胃有病，则观想脾胃，口中微念“呼”字以治之。如脏腑有壅滞之病，则观想脏腑，口中微念“嘻”字以治之。如心脏有病，则观想心脏，口中微念“呵”字以治之。如肝脏有病，则观想肝脏，口中微念“嘘”字以治之。如肺脏有病，则观想肺脏，口中微念“呬”以治之。此六种气治病，或因病择用其一，或无病者兼用其六，均无不可。余则每于入坐时，每字备念七遍。如念“呵”字时，确与心脏有感觉，念“呼”字时，确与脾胃有感觉，余字亦然。学者试行之便知。

又有于呼吸出入时，心中观想，运作十二种息以治众病者，此则纯属心理治病之法。何谓十二息？一、上息；二、下息；三、满息；四、焦息；五、增长息；六、灭坏息；七、暖息；八、冷息；九、冲息；十、持息，十一、和息；十二、补息。此十二息皆从观想心生。如身体患滞重之病；则呼吸时心想此息，轻而上升，是为上息；如身体患虚弱之病，则呼吸时心想此息，深而下降，是为下息；如身体患枯瘠之病，则呼吸时心想此息充满全身，是为满息；如身体患臃肿之病，则呼吸时心想此息，焦灼其体，是为焦息；如身体患羸损者，则呼吸时心想此息，可以增长气血，是为增长息；如身体患肥满者，则呼吸时心想此息，可以灭坏机体，是为灭坏息；如身体患冷，则心想此息出入时，身中火炽，是为暖息；如身体患热，则心想此息出入时，身中冰冷，是为冷息；如内脏有壅塞不通时，则心想此息之力能冲过之，是

为冲息；如肢体有战栗不宁时，则心想此息之力能镇定之，是为持息；如身心不调和时，则心想此息，出入绵绵可以调和之，是为和息；如气血衰败时，则心想此息，善于摄养，可以滋补之，是为补息。

以上十二息治病，盖利用一种假想观念，以心意之力渐渐影响于身体，久久行之，自然有效耳。至于最上乘用观治病法，但须返观吾身吾心，本来是虚妄不实，求身求心，既不可得，更何有于病。故疾病为虚诳中之虚诳现象，如此观察，众病自瘳矣。

第六章　证　果

修习止观，其最大目的，既为超出生死大海，苟积修习之功，必得所证之果。种瓜得瓜，种豆得豆，理固然也。然因心量之广狭不同，其证果乃有小乘大乘之别。如修体真止者，了知我身及一切事物皆虚假不实，悉归空寂，如是作观，名从假入空观。此观既成，断除烦恼，证得寂灭，超出生死，不再投生，是为声闻果。又如修体真止者，了知我身及一切事物皆是仗因托缘，而有虚妄生灭，实则非生非灭，如是亦作从假入空观。此观既成，深悟世间一切无常变坏，亦皆如是朗然觉悟，证得寂灭，超出生死，不再投生，是为缘觉果。

以上二果皆属小乘，所以称小乘者，因其只知自度，不能度人，心量较狭也。若夫大乘，则知吾人与众生实为平等，应发大慈悲心，不应不度众生而自取寂灭。于是应修从空入假观，谛观心性虽空，而善恶业报，不失不坏。众生不悟，乃种种颠倒，造作诸业，枉受无量苦恼。我应自度度人，随众生根性之不同为之说法，是名方便随缘止。住此观中，虽终日度众生，而不见众生可度，平等平等，其心无量，是为菩萨果。然以上所云空假二观，空是一边，假是一边，犹落于二边，菩萨再进一步功夫，则应息此二边，契乎中道，了知心性虽空而有，虽有而空。虽空而有，不是顽空，虽有而空，不是实有。非空非假，二边之见遂息，是为息二边分别止。如是观照，通达中道，名为中道正观。住此观中，了见佛性，自然入一切智海，行如来行，入如来室，着如来衣，坐如来座，获得六根清净入佛境界，是为佛果。

方今末世，众生根器浅薄，修小乘得果者，亦绝不一见矣，况修大乘者乎？故有志修行者，多用禅净双修之法。止观即禅门之一法，此法全凭自力了彻本性。如泅水者逆流而上，直穷生死大海，初非易易，故即身证果者少。净，即净土，此法则依仗阿弥陀佛之力，如得渡船横断生死流，自易达于彼岸，然须信、愿、行三者不可缺一，方得有效。信者，深信净土，毫无疑虑。愿者，发愿：我于临命终时往生阿弥陀佛极乐国土。行者，念佛功夫力行不怠，功夫积久，自然于命终之时，一心不乱，可以见佛往生。

此则余所目见耳闻者事实甚多，决非虚语，故余主张禅净双修，自他之力兼用也。读者其有意乎。

第三篇　因是子静坐法卫生实验谈

中国医疗预防法

第一章　绪　言

写这书的本意，是有鉴于我国上古一直传到如今的医疗预防法极有价值，不过遗下来的书籍，满纸是阴阳五行、坎离铅汞等代名词，叫学者没有方面去了解，理论又涉于神秘，所以不能广泛流传。我本想写一册明白晓畅的书，公诸当世，然没有功夫，搁置多年。到 1914 年（我那时四十二岁）看见日本流行的《冈田式静坐法》，他说这是他发明的，我乃不能再自迟回，于是写了一册《因是子静坐法》公世。静坐两字，我国人老早用过，宋朝理学家多用静坐功夫，明朝袁了凡有《静坐要诀》一书行于世，实在与“禅定”的意味相同。不过，“静坐”这两个字很为响亮，通俗易解，我也就取用这个名词。人们本有四种威仪：叫行、住、坐、卧，惟有坐的时候，全身安定，最容易下手。所以不论道家、佛家，都采用趺坐的方法。平卧时候，也可作这功夫。功夫到极其纯熟，走路时、停住时，也能够动中取静，心不外驰，那是不容易的。我的原书出版以后，销路极广，大约到 1918 年（我那时 46 岁），我又采取佛教天台宗的止观法，撰成《静坐法续编》公世。两书不胫而驰，重版数十次，到如今又经过 36 年（我现年 82 岁），积了不少经验，证实了“奇经八脉”的通路，可以供医疗预防的参考。这书从原理、方法、经验三方面加以说明，但比前两书丰富得多。

第二章　静坐的原理

第一节　静字的意义

地球一刻不息在那里转动，我们人类在地球上面，比蚂蚁还小得多，跟着地球去动，自己一点不知道；但自己无时无刻不在自由行动，即便睡眠时，心脏的跳动也绝不能停止。这样说来，宇宙间都是一种动力，那里有静的时候。所以静与动，不过相对的名称。我们自己身心有动作，与地球的动力相反，这就叫作动，我们自己没有动作，与地球的动力适应，这就叫作静。

人们在劳动以后，必须加以休息。譬如厂中劳动的工人，劳动多少时间，必有休息时间。在学校劳动脑力的教师，教学五十分钟也必休息十分钟，这休息就是静。不过这种的静，不是身心一致的，有时身体虽然休息，心中恰在胡思乱想，所以不能收到静字的真正效验。

第二节　身心的矛盾

人们有身与心两方面，不去返省，也就罢了，若一返省，那么身与心，没有一刻不在矛盾中间。例如作一件坏事，不论是好人，是坏人，在没有作的时候，他们的良心第一念，总知道这事是不应该作的。然身体不服从，良心为欲望所逼迫，就去作了。作后追悔也来不及了，这就是身心的矛盾。古人说“天理与人欲交战”。若是比较好的人，在没有作的时候，把良心去制止人欲，

就是良心战胜人欲，也就是矛盾的调和。这矛盾究竟从那儿来的呢？因为宇宙间的事事物物，没有一件不是相对的，既然相对，就必定相反。举眼望空间，就有东西、南北、大小、高低、长短、方圆等等。再看时间，就有古今、去来、昼夜、寒暑等等。再看人事，就有苦乐、喜怒、爱憎、是非、善恶、邪正等等。可见我们所处的内外环境，一举一动，没有一处不是相对的，也就没有一件不是矛盾的；矛盾既是相对而有，也就能相反而成。所以素有修养的人，身心清静，没有一点私意夹在里面，碰到矛盾，就能够凭良心的指导，去把它调和，这是静坐最初步的效验。

第三章　静坐与生理的关系

第一节　神　经

静坐能影响全部生理，外而五官四肢，内而五脏六腑，殆没有一处没有关系。然这里不是讲生理学，未便一一列举，只可就极有关系的神经、血液、呼吸、新陈代谢四种来说说。

向来我们总是把身与心看作两样的东西。自从生理学家巴甫洛夫发明大脑皮层统辖全身内在与外在环境的平衡而起种种反射作用，因外在环境的改变，刺激了感受器，又能影响大脑皮层的活动。因此人类精神与肉体更不是两样的，而是一个有秩序的现象，是统一的、不能分离的。

反射有：无条件反射及条件反射两种方式。“无条件反射”是先天性的，不学而能的，比较简单。例如物体接近眼睛的时候，眼睑一定作急闭的反应，鼻孔受刺激引起打喷嚏，喉头受刺激要咳嗽或呕吐，手碰到热汤一定要回缩，这都是无条件反射。

无条件反射决不够应付生活上千变万化的环境，但积聚许多无条件反射，由大脑皮层作用，就能前后联系起来成为“条件反射”。例如梅子味酸，吃了口中流涎，是无条件反射；后来看见梅子，不必入口，就能望梅止渴，这是“条件反射”。这样我们对内外一切事物的反应范围，就十分扩大了。

我们的思想日益发展，又有语言文字的第二信号，去代替实际事物的第一信号的刺激，这样条件反射就可达到没有止境的广

大范围了。反射具有两种作用：就是“抑制”或“兴奋”作用。神经受刺激，大脑命令全身或局部发生兴奋，兴奋到相当程度，又能发生抑制作用。

那么静坐与神经有什么关系呢？大脑反射，在我们习惯上说起来，就是妄念。妄念一生一灭，没有停止的时候，容易扰乱，非但叫心里不能安静，并且影响到身体。例如作一件秘密事体，偶然为人揭穿，必然面红耳赤，又如碰到意外惊恐，颜面必现青白色，这就是情绪影响到血管。盖惭愧时动脉管必舒张，惊恐时静脉管必舒张的缘故。又如愉快时则食欲容易增进，悲哀时虽见食物也吃不进，这是情绪影响胃肠机能的缘故。这种例子很多，所以我们必须叫精神宁静，反射作用正常，使植物性神经系统两种功能对抗的平衡，庶几身心容易达到一致。然妄念实是最难控制的，惟有从静坐下手，反复练习，久而久之，可以统一全体，听我指挥。古人说：“天君泰然，百体从令”，就是此意，可见静坐与神经的关系是非常密切的。

第二节　血　液

血液是人们生活的根源，循环全身，没有一刻停止。这个循环系统，包括心脏与血管两大部分。心脏是中心机关，身体各部分的红色血液（动脉血）都从心脏输出，同时各部分紫色血液（静脉血）也都回归到心脏。血管是输送血液的管道，输送血液到身体各个部分的叫动脉管，输送血液回归心脏的叫静脉管。这血液循环的工作，在保持全体血流的均衡，叫各部分的活动配合总体的要求而发展，所以循环的工作也随时跟着全体活动而变异。当身体某一部分活动特别强烈时，这一部分的血液循环特别旺盛，以集中多量血液。如饱食时胃部血液比较的集中；运动后则四肢充血。反之，在活动较少部分，则血液的容积也就较少。这样，在一健康身体的各部分，于一定时间内所得到的血量，既不缺乏也不过多，方能保持正常的循环工作。

血液所以能够周流全身，继续不停，固然是靠心脏与血管有

舒张及收缩性，但必在一个总的领导之下，方能没有偏颇的弊病。担负这个领导的就是中枢神经，尤其是大脑皮层。巴甫洛夫说："从脑脊髓传至心脏与血管的神经，一为兴奋性，一为抑制性。前者令心动加速，血管口径缩小，后者令心动变弱变慢，血管口径弛张。这两种作用维持着一定的交互关系，使循环系统的活动能够得到调节。"

血液循环一有停滞就会生病，所以不论中西医生诊病时必先指按脉搏。血液停滞，有内在的原因及外来的原因。

内在的原因：(1) 内脏虽统辖于中枢神经，受脊髓神经及植物性神经（交感和副交感神经）的支配，与大脑是间接的，疾病潜伏时期，引起异常反射，血行也不正常。(2) 常人全身血量大半储于腹部，腹部筋肉柔软无力，有时不能把血尽量逼出去，以致多所郁积，使其他各部失调。(3) 内脏器官，我们不能随意直接指挥它，血液如有迟滞，非但不知不觉，就是知道了也只有到疾病发作时请教医生，自己别无办法。(4) 心脏跳动，对于动脉管的发血，接近而有力，至于静脉管的血，从头部四肢回入心脏时候，距离心脏跳动较远，力量较弱，比较容易停留在腹部。

外在的原因，是寒暑、感冒、外伤等物理的和化学的刺激，使血液循环失调，更为显而易见。

静坐的功夫，把全身重心安定在小腹。练习日久，小腹筋肉富有弹力，就能逼出局部郁血返归心脏。并且内脏的感觉渐渐灵敏，偶有失调，可以预先知道，因此血液循环十分优良，自然不易生病。这种医疗预防法，比较在疾病发生后再去求治，其功效是不可比拟的。

第三节　呼　吸

呼吸对于人们的生活机能关系十分重要。人们都知道：饮食所以维持生命，不饮不食就要饥渴以至死亡，殊不知呼吸比饮食更加重要，人们若断食，可挨到七天尚不致死，倘一旦闭塞口鼻，断了呼吸，恐怕不到半小时就要死的，这是呼吸比饮食重要

的证据。人们要得饮食，必需金钱，要得金钱必须靠劳动，至于呼吸，可在大气中随时取得，不费一些劳力及金钱，所以常人只知饮食的重要，不知呼吸的重要，原因就在这里。

人体活动所需要的能量与热量，主要来源是食物的氧化，胃脏好比机器的锅炉，食物消化好比锅炉的燃烧。物理学的公例，燃烧必须氧气，燃烧以后必产生二氧化碳（旧称炭酸气），氧化过程所需要的氧气与产生的二氧化碳，都是来自大气中，回到空气中的。这种身体内外气体交换的过程，总称为呼吸。氧气吸入时系先到肺部，由肺部转到心脏，使静脉血变为动脉血，依动脉管的输运而分布于身体各部，然后脱离血管而入于组织，以供细胞的利用；细胞所产生的是二氧化碳，这气有毒，必须排除，就循相反的路径，由静脉管的输运回到心脏，由肺达口鼻，向外呼出。气体出入肺脏，主要依靠胸部肌肉及膈肌（横膈膜）的运动，总称为呼吸运动。这运动日夜不停，终生没有休息（确实说来，心脏一跳一停，呼吸的一出一入，中间也有极短的休息）。所以能够作到这一点，全由于中枢神经的指挥，而达到气体出入的平衡。

呼吸运动：当吸气时，空气从鼻孔经咽喉而至气管，然后由支气管及小支气管而入肺部。当呼气时，肺泡中的气仍由原路而出。肺分左右两部，左肺两叶，右肺三叶，生理学者估计人肺全部的肺泡数目，为7.5万万，其总面积在70平方米左右，约有55平方米的面积具有呼吸功能。这一面积，比起人们身体表面的总积来，约大30余倍。想不到一个小小胸腔内竟能容纳那么广大的面积，可见肺的结构之精巧了。

呼吸时气的出入，虽然也有氮气及水蒸汽夹杂在内，但无关紧要，主要在吸入氧气，呼出二氧化碳，使静脉管中的紫血变成红血，再输入动脉管。所以血液循环，全靠呼吸运动来帮助。这种循环约24秒钟全身一周，一昼夜3600周。人们呼吸次数一昼夜20000余次，所吸清气共380余方尺。每人体中血液平均以二升五合计算，它所澄清的血液有15000余斤。这种伟大的工作，人们通常竟不能觉知，真是奇妙。

一呼一吸叫“一息”，人们生命寄托在此，一口气不来便要死

亡。静坐功夫，正对这生命本源下手。古往今来，无论卫生家、宗教家，均要练习呼吸，初步入门是这个，练到成功也离不了这个。

第四节　新陈代谢

新陈代谢是一切有生命的物体所共有的特性，乃是生命活动的基本特征，也是生物与非生物最重要区别的所在。进化到了人类，新陈代谢更是最基本的生理活动。只是人类的身体结构已变得极端复杂，新陈代谢所需要的养料与氧气，都必须经过一套极复杂的过程，方才到达于组织。而组织中的新陈代谢所产生的废物也必须经过极复杂的过程，方能输出于体外。人体排泄的废物，也不外乎固体、液体、气体三种。固体、液体从大小便及皮肤汗孔排出，气体则由肺部及口鼻排出，而以气体尤为重要。上文所举的血液循环及呼吸，就是完成新陈代谢的辅助活动，而中枢神经系统，更是保证新陈代谢作用在各种过程能够顺利进行所必需。

新陈代谢过程分为两方面：一是组织代谢，包括身体组织的建设与修补，及能量原料的储藏。未成年的人发育没有完全，建设方面多，已成年的人发育完全，则修补方面多。二是分解代谢，包括组织的分解及能量原料的分解，无论那一种分解，都要产生动能、热能。热能产生后，一部分用来维持体温，多余的就迅速放散于体外。这样说来，新陈代谢的过程，它包括两种相连续而不可分的步骤：一是组织或养料的合成与分解，二是能量的产生与利用及放散。这新陈代谢使我们全身的细胞，旧的时时刻刻在分散，新的时时刻刻在产生。据生理学者估计，一个人的细胞不断地在那里更换，经历七个年头，实际上已经另换了一个身体。我们只要对镜看看自己的面孔，青年与幼年不一样，中年与青年又不一样，至老年更不一样，可就证明新陈代谢暗中在更换我们的身体，我们却一点不知道，真太呆了。

静坐能使中枢神经宁静，完全它的指挥功能，使血液循环优良，呼吸调整，帮助新陈代谢作用，这效力是极大的。

第四章　静坐的方法

第一节　静坐前后的调和功夫

一、调饮食

人身譬如机器，机器转动必须加油加煤，人身运动就必须饮食。饮食先经过口腔的咀嚼，与唾液混和，再由胃液的消化变为糜粥状，转入小肠。所有各种食物，必须在小肠里消化完毕，方变成乳状的养分，入于血液，以供全身的利用，可知饮食与生命有重大关系。然吃的东西若过多，胃肠不能尽量消化、吸收，反要把未消化的余物排泄于体外，叫胃肠加倍工作，结果必致气急身满，静坐不得安宁。又吃的东西若太少，就有营养不足、身体衰弱的顾虑，也于静坐不相宜，所以饮食必须调匀。我们的习惯，总喜欢多吃，最不相宜。应该在进食以后，略有饱感就即停止。古人说："体欲常劳，食欲常少"，这句话极有意味。又食物不宜过于厚味，能够蔬食更好。凡在吃饱的时候，不宜静坐，通常要在食后经过两小时方可入坐。早晨起来，盥洗以后，但饮开水，空腹入坐，也最适宜。

二、调睡眠

人们劳力劳心以后，必须有休息的时间，以回复其体力，睡眠乃是最长久的休息。常人以睡眠八小时为度，过多就叫精神困

昧，于静坐极不相宜；过少则体力没有完全恢复，心境虚恍，也于静坐不宜。所以睡眠必须有定时，有节制，常常叫神志保持清明，方才可以入坐。每夕入睡前可在床上入坐，或者半夜睡醒后起身入坐。入坐后，如觉得睡眠还不足，就再睡一下也可。总之，睡眠不可过多，也不可过少，方为合理。

三、调　身

端正身体的姿势叫作调身。调身于坐前、坐时、坐后都要注意。身体的动作，有行、住、坐、卧四种威仪。修静的人，平常行住进退必须极其安详，不可有粗暴举动，举动若粗，则气也随之而粗，心意轻浮，必定难于入静。所以在坐前应预先把它调和，这是坐前调身的方法。到入坐时，或在床上，或在特制的坐凳上，须要解衣宽带从容入坐。先安置两脚，若用趺坐（双盘），就把左脚小腿曲加右股上面，令左脚掌略与右股齐，再把右脚小腿牵上，曲加于左股，使两脚底向上。这时两股交叉呈三角形，两膝盖必紧着于褥，全身筋肉好像张弓，不致前后左右倾斜乃是最正确的姿势。然年龄稍长的人恐学不来，则可改用半趺（单盘），单以左脚小腿曲置右股上，不必再把右脚小腿牵加于左股上面。更有并单盘也不能作到，可把两小腿向后交叉于两股的下面也可。次要安置两手，把右掌的背叠在左掌上面，贴近小腹，轻放在腿上。然后把身体左右摇动七、八次，就端正其身，脊背勿挺勿曲，头颈也要端正，令鼻与脐如垂直线相对，不低不昂。开口吐腹中秽气，吐毕，把舌头抵上颚，由口鼻徐徐吸入清气三次至七次，多寡听人的便。于是闭口，唇齿相着，舌仍旧抵上颚，再轻闭两眼，正身端坐，兀然不动。坐久若微觉身体或有俯仰斜曲，应随时轻轻校正，这是坐时调身的方法。

坐毕以后，应开口吐气十数次，令身中热气外散，然后慢慢地摇动身体，再动肩胛及头颈，再慢慢舒放两手两脚，再以两大指背互相摩擦生热以后，擦两眼皮，然后开眼，再擦鼻头两侧。再以两手掌相搓令热，擦两耳轮，再周遍抚摩头部以及胸腹、背部、手臂、足腿，至足心而止。坐时血脉流通，身热发汗，应等

待汗干以后方可随意动作，这是坐后调身的方法。

四、调　息

鼻中气体出入，入名为吸，出名为呼，一呼一吸为一息。静坐入手最重要功夫就在调息。呼吸有四种相：（1）喉头呼吸。普通时人不知卫生，呼吸短而且浅，仅仅在喉头出入，不能尽肺叶张缩的量，因此达不到彻底吸氧吐碳的功用，血液循环不能优良。（2）胸式呼吸。这比较前面稍好，气体出入能够达到胸部，充满肺叶，体操时的呼吸运动就作到这地步。然以上两种仍不能算作调息。（3）腹式呼吸。一呼一吸，气体能够达到小腹，在吸气时，空气入肺，充满周遍，肺底舒张把膈肌压下。这时胸部空松，腹部外凸。又呼气时，腹部紧缩，膈肌被推而上，紧抵肺部，使肺中浊气尽量外散。这方是静坐的调息。学者应该注意，呼吸时丝毫不可用力，要使鼻息出入极轻极细，渐渐深长，自然到达腹部，连自己耳朵也不闻鼻息出入的声音，方是调相。（4）体呼吸。静坐功夫年深月久．呼吸深细，一出一入，自己不觉不知，好像入于无呼吸的状态。虽然有呼吸器官，若无所用之，而气息仿佛从全身毛孔出入，到这地步乃达到调息的极功。学者在平常时候，应该注意鼻息出入，不可粗浅，宜从喉胸而渐达腹部，是为坐前调息的方法。在入坐时，息不调和，心就不定，所以必须呼吸极缓极轻，长短均匀。也可用数息法，或数出息，或数入息，从第一息数至第十，然后再从第一息数起。若未数至十，心想他事以致中断，就再从第一息数起。反复练习，久久纯熟，自然息息调和，这是坐时调息的方法。因调息的缘故，血液流通，周身温热。在坐毕时应该开口吐气，必待体中温热低减，回复平常状态后，方可随意动作，这是坐后调息的方法。

五、调　心

人们自有生以来，就是妄念用事，念念生灭不停，所谓意马心猿，最不容易调伏，静坐的究竟功夫就在能否调伏妄心。人们在四项威仪中，未入坐时，除坐以外就是行与住，应该先对这两

项威仪常常检点。一言一动总须把心意放在腔子里，勿令驰散，久久自然容易调伏，这是坐前调心的方法。

至于入坐时，每有两种心象：一是心中散乱支持不定；二是心中昏沉容易瞌睡。大凡初学静坐的人每患散乱，练习稍久，妄念减少就容易昏沉，这是用功人的通病。治散乱的病，应当一切放下，看我的躯体也是外物，不去睬它，专心一念存想小腹中间，自然能够徐徐安定。治昏沉的毛病，可把这心提起，注意鼻端，便精神振作。大抵晚间静坐，因白天劳倦，易入昏沉；早晨入坐，就可避免。又可用前面数息方法，从一到十数得不乱，久久习熟，心与息相依，则散乱昏沉两病都可避免。这是坐时调心的方法。坐毕以后也要随时留意，勿再胡思乱想，这是坐后调心的方法。

以上调身、调息、调心三法实际系同时并用，为文字记述便利起见，乃分作三节，读者应该善于领会，切勿逐节分割去作。

第五章　止观法门

静坐时候，身体四肢安放妥当，呼吸调匀，只是这个心最难调伏。人们的心，一向是追逐外物，如今要把它收回来放在腔子里，真不是容易的事体，这时应该耐心练习“止观”法门。学者对前面的调和功夫作得有点成效以后，应进一步学习止观，就是调和功夫没有得到成效，一直学习止观也是可以的。

“止”是停止，把我们的妄心停止下来。妄心好比猿猴，一刻不停，怎样下手呢？我们要猿猴停止活动，只有把它系缚在木椿上面，它就不能乱跳了。修止的第一步叫“系缘止”。妄心的活动必定有个对象，不是想一件事体，就是想一样东西，这依附的事物叫作“缘”。妄心忽想甲、忽想乙、忽想丙、丁等等，叫作攀缘。我们把这个心念系在一处，比如把锁系住猿猴，所以叫作系缘止。

这个止法有好几种，今就通常适用的举出两种：（1）系心鼻端。把一切妄想抛开，专心注视鼻端，息出息入，入不见它从那里来，出不见它从那里去。久而久之，妄心就慢慢地安定下来。（2）系心脐下。人们全身的重心在小腹，把心系在这个地方最为稳妥。这时应该想：鼻中出入的息像一条垂直的线，从鼻孔、喉管逼直通至小腹。久后不但妄心渐停，并且可以帮助调息功夫。

学习系缘止稍微有点纯熟，就可进修“制心止”。什么是制心止呢？前说的系缘止是就心的对象方面下手，今制心止直从心的本体上下手，就是看清我们心中念头起处，随时制止它，断除它的攀缘。这比系缘止为细密。是由粗入细、由浅入深的功夫。

再进一步，要修“体真止”，更比较制心止为高。前面两法还是修止的预备工作，这法乃是真正的修止。什么叫作体真止

呢？体是体会，真是真实，仔细体会心中所想的事物，倏忽即已过去，都是虚妄，了无实在。心中不去取着，洞然虚空，所有妄想颠倒，不必有意去制它，自然止息。没有虚妄，就是真实，心止于此，故叫它“体真止”。至于修体真止的方法，应该在静坐时候闭目返观我的身体，自幼而壮、而老、而死，细胞的新陈代谢刻刻变迁，刹那不停，完全虚假，并没有实在的我可以把握得住。又返观我的心念，念念迁流，过去的念已谢，现在的念不停，未来的念没到。究竟可以把住那一个念为我们的心呢？可见妄心一生一灭都是虚妄不实。久久纯熟，妄心自然会停止，妄心停止，那就是真实境界。

学静坐的人，起初是心思散乱，把持不住，这叫作散乱。散乱是心向上浮，治散乱的方法就要用“止”。止而又止，心思渐渐收束，不知不觉，坐下不久又要打瞌睡，这叫作昏沉。治昏沉的方法就要用“观”。观不是向外观，是闭目返观自心，也有三种：一叫空观，观宇宙中间一切一切的事物，大至世界山河，小至我的身心，都刻刻在那里变化，没有丝毫实在，都是空的。提起这心，观这空相，叫作“空观”。空观练习稍久，入坐后再看这心，念头起处，每一念头必有一种对象，对象不是一事就是一物。世间的事物，都是内因外缘凑合而成，今姑举一例：譬如五谷种子能够生芽，是内因；水土能够养育种子，是外缘。若把种子藏在仓里不去播种，就永不能够生芽。因为只有内因，缺乏外缘，因缘不凑合之故。又如有田土，有水利，你若不去下种，也永不能够生芽，因为只有外缘，缺乏内因，因缘也不凑合之故。凡世间的事物，都是因缘凑合即生，因缘分散即灭。我们心中念头的起落，也是这等假象，丝毫不可执著。如此观察，叫作“假观”。从相对方面看来，空观是属于“无”的一边，假观是属于“有”的一边。功夫到此地步还不算完全，应该再为精进。观空时不去执著空，观假时不去执著假，离开空、假两边，心中无依无著，洞然光明，这叫作“中观”。上述止观法门，表面好像有些区别，实则不过在修持时候，心的运用方向，或有时偏于止，或有时偏于观罢了。克实说来，就是念念归一为“止”，了了分明为“观”。止时决不能离开了“观”；观时也决不能离开了“止”。学者切勿拘泥文字，应该随时活用为要。

第六章　六妙法门

上文第四章所讲的调和功夫，虽然把调身、调息、调心三者并说，仍偏重在身的方面。第五章所讲止观法门，则偏重在心的方面。这章“六妙”法门，则着重在息的方面。息是生命的本源，假如一口气不来，那时身体便是个死物，神经不再有反射作用，心也死了，生命就此完结。惟有依靠这息，把身心两者联结起来，方能维持这个生命。鼻孔气体的出入就依靠这个息。我们肉眼虽然看不见气体，而气体确是有形质的，有形质就是物。既是物，那就属于身体的一部分。我们知道，息有出入，能够知道的就是心，它属于精神的一部分。可见这息所以能够联结身心，就因为它的本身也是身心一部分的缘故。

六妙法门专教人在这个息上用功，是静坐彻始彻终的方法。学者修习止观以后，进修这法固然可以，就是没有修习止观，一直学这法门，当然也可以的。

六妙门有六个名称：一数、二随、三止、四观、五还、六净。什么叫数呢？就是数息。数有两种：（1）修数：学者入坐后应先调和气息，不涩不滑，极其安详，徐徐而数，从一数至十。或数入息，或数出息，听各人的便，但不应出入都数。心注在数，勿令驰散，若数不到十，心忽他想，应该赶速收回，从一重新数起，这叫“修数”。（2）证数：数息日久，渐渐纯熟，从一到十，自然不乱，出息入息，极其轻微，这时觉得用不着数，这叫“证数”。

此后应该舍数修随，随也有两种：①修随：舍掉前面数法，

一心跟随息的出入，心随于息，息也随于心，心息相依，绵绵密密，这叫“修随”。(2) 证随：心既渐细，觉息的长短可以偏身毛孔出入，意境寂然凝静，这叫“证随”。久而久之，又觉得随息还是嫌粗，应该舍随修止。

止也有两种：(1) 修止，不去随息，把一个心，若有意若无意止于鼻端，这叫作“修止”。(2) 修止以后，忽然觉得身心好像没有，泯然入定，这叫“证止”。用功到这地步，学者应知定境虽好，必须用心光返照，令它明了，不著呆于止，这时应该修观。

观也有两种：(1) 修观：这时于定心中细细审视，微细的息出息入，如空中的风，了无实在，这叫“修观”。(2) 如是观久，心眼开明，彻见息的出入已周偏全身毛孔，这叫“证观”。此处止、观两法虽然与上章的止观名字相同，而意义略异。因为上面所说止观是从心下手的，这里的止观是从息下手的。修观既久，应该修还。

还也有两种：(1) 修还：我们既然用心来观照这息，就有能观的心智，所观的息境。境与智对立，是相对的，不是绝对的，应该归还于心的本源，这叫“修还”。这能观的心智是从心生，既从心生应随心灭。一生一灭，本是幻妄，不是实在。须知心的生灭，好比水上起波，波不是水，波平方见得水的真面目。(2) 心的生灭，一如波浪，不是真心，应观真心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故无观心，无观心也就没有观境，境智双亡，这叫“证还”。既证已，尚存一还相，应当舍还修净。

修净也有两种：(1) 修净：一心清净，不起分别，这叫作“修净”。(2) 证净，心如止水，妄想全无，真心显露，也不是妄想以外另有个真心，要知返妄就是真，犹如波平就是水一样，这叫“证净”。

以上六妙门，数与随为前修行，止与观为正修行，还与净为修行的结果。因此六门中间以止为主，观只是帮助这个止，叫它了了明明，然后能够得到还与净的结果。

第七章　我的经验

第一节　少年时代

我自幼多病，身体消瘦骨立，梦遗、头晕、腰酸、目眩、耳鸣、夜间盗汗，种种征象不一而足。偶然出门，走不到半里路就脚软乏力不能举步。到十五、六岁时候病象更多，怔忡、心悸、潮热往来。记得十七岁的春天，每天午后身体发热，到了明天早晨热退，绵延到了十八岁的夏天方愈。当疾病厉害时，也常常请医生诊治服药，然一点效验也没有。家中有一部中医书叫《医方集解》的，它的末了一卷，说及痨病不是方药所能治，必须自己静养，可慢慢地转弱为强。书中引用有道家的“小周天”方法，教人下手修养，我乃照样学习，果然有效。然疾病发作时，学习就比较认真，一到病好，又复抛弃，没有恒心去作。到十九岁后，诸病虽然没有离身，比较以前已略显转弱为强的功效。年二十二岁娶妻以后，自以为身体较健，把静坐功夫完全抛却。又不曾实行节欲，于是旧病复发，加以饮食不节，渐成胃扩张病。食管发炎，胃中嘈杂，常常想吃，食物到口，又吃不进去。到了二十七岁的春天，仲兄因患肺疾而死，我也被传染。二十八岁时，得了咳嗽的病，不久就吐血。经过三个月，病势日日增加。于是下最大决心，屏除一切药物，隔绝妻孥，独自一人别居静室，谢绝世事，继续行持静坐功夫。规定每天子、午、卯、酉四次，每次一小时至二小时。如是将近三个月，每入坐后，小腹渐渐发

热。热力一次一次地增加，在小腹中动荡有似沸汤。至五月二十九之夕，小腹中突然震动，这一股热力冲开背脊骨末端的尾闾，沿夹脊交感神经而上（中国医经称为督脉）达于后脑。这样连夕震动六次，慢慢停止。计算从三月初五日继续静坐，到这时候为止，不过八十五天。以后每次入坐，热力依此熟路上达于顶，不再震动。我经过这一次震动，身体好像另换了一个，非但种种毛病一朝全愈，而且步履轻健，一举足能走数十里，也不觉疲乏。

从此以后，静坐功夫不再间断。二十九岁时为生计问题，受聘去当教读先生，才改为每天早晚二次。是年三月二十八日早晨，小腹热力复震动，沿夹脊上升冲击后脑，连震三天，后脑骨好像豁然而开，这股热力乃盘旋于头顶。以后每次入坐都如是，遵循熟路，也不复震。至是年十月初五半夜，小腹复震荡，旋于头顶的热力却由相反方向直从颜面而下（避开口鼻）分为两路，至喉咙复合为一，沿迷走神经循胸部而下入小腹（医经称为任脉）。此后每次入坐，这股热力就从尾闾循背后夹脊上升至顶，再由颜面下降至胸腹，督任循环不已，循行熟路，也不复震。以后，除偶患外症须医疗外，往往终年可不生病。这是预防治疗的实验。

第二节　中年时代

三十一岁到上海后，研究哲学、生理、心理、卫生诸书，和我的静坐功夫细细印证，颇多领悟。乃以科学方法说明静坐的原理，扫除历来阴阳五行、铅汞坎离等说，出版《因是子静坐法》(一九一四)，这时我年四十二岁，四十三岁第二次到北京，这时我已研究佛学，京中的道友都说我的静坐法是外道，必须改正。这时正逢谛闲大师在北京讲《园觉经》，我乃从师问止观法门，改修天台宗的止观，友人又怂恿我另外写一本静坐法，我乃依据《童蒙止观》及《释禅波罗蜜次第法门》而出版《因是子静坐法续编》。从这以后。我一直修止观法。

第三节　修习东密

到五十四岁时候，上海道友有十数人，要从持松阿阇黎馅东密十八道。其时我对于密宗还没有十分信仰，因为友人一定拉我加入，以便知悉密教究竟的内容，我就以好奇的心理前去参加。结果因为仪规繁重，而且正在光华大学教书，功课又多，不能兼顾，使我不得不暂时放弃。但是我修习止观法却并没有中止。

第四节　生理上的大变化

《蒙童止观》中说：修定时善根发相，有八种触：轻、暖、冷、重是体，动、痒、涩、滑是用。在我的实验看来，这八种并不是同时齐发，只不过先后发生几种。当我在二十八、九岁时，所发的是轻、暖、动三种：坐久以后觉全身轻若鸿毛，这是最先的感觉。后来小腹发热，就发生动力自脊髓神经上通大脑，又从面部而由迷走神经下达于小腹，循环运行，这是动力打通任督两脉。医经说有奇经八脉，除任督两脉外，尚有冲脉、带脉、阳跻、阴跻、阳维、阴维六脉。我用止观功夫十多年，向来是把心意集中于小腹的，此时则改守中宫。不及数日，身体起极大变动，就打通了阳跻、阴跻、阳维、阴维、冲、带六脉。这是分说在下面。

我改守中宫以后，夜半起坐，胸间突突跳动，口津特多。一连几夕，跳动更甚，动力直上两眉中间，自觉发出红光，后直达于顶。盘旋久之，即似电线绕行周身，穿过两手两足，历一分钟，突然在眉间停止。

后来每夕都是这样，中宫好像有一机关在那里旋转，渐渐上升至头顶，头顶就随之转动。动极之后突然停于两眉中间，继而中宫又动，从左肩到左腿，好像电线绕半身作一斜圈而转，床帐也为之震动。动极突然而停，又从后脑震动，动力自脊背而下，突停于尾闾。又从右肩到右腿，也像电线绕半身作一斜圈而转，动极突停。这样从左右腿绕半身作斜圈，就是打通阴阳跻、阴阳

维四脉．因此我初步体会了奇经八脉与神经机能的一致性，决并不是玄虚的假设。

每次动力都起于中宫而有变化，有一夕，动力从面部左右两耳间，好像横画一条直线，这线左右摆动了多次，突然停于眉间。又从头至下颔画一直线，恰与横线成十字形，上下移动多次，也突然停于眉间。又从头顶胸腹而下至龟头画成一孤形线，把龟头挺起。动力自头至龟头，上下多次，按这弧形线，是由任脉兼打通冲脉的证据。

某夕，中宫热力转动，全身或俯或仰、或左或右，依序摆动。它的摆动次数，前后左右一点不乱。继而动及两手，旋转迅速如机轮，向内向外，次数也相等。后动至两足，左足屈则右足伸，右足屈则左足伸。这等动作完全出乎生理的自然，绝不能用意识去加以指挥。四肢动作方罢，忽觉头部扩大，上半身也随之而大，高及丈余（佛经上说此境，为现高大身）。头忽后仰，胸部也扩大，如太虚空，忽又前俯，背部也扩大如虚空。这时的我，觉得只有下半身而没有上半身，身心都空，非常愉快。

某夕，中宫动力在背部绕脊骨左右旋转，次数相等，复在背的皮层，自左至右绕一大圈，转数十次，自右至左绕圈而转，也是一样。又在腹中环绕任脉左右旋转，继在腰部自左自右绕一大圈，旋转数十次，自右至左也是这样按腰绕圈，是打通带脉。又动力如螺旋线形，循督脉自后顶下夹脊趋于尾间，旋转数十次。又由小腹循任脉上头顶，自后脑夹脊下至尾间，也旋转数十次。向者，我初通任督两脉，是从后面尾间夹脊上头顶，再从头顶颜面下至胸腹，如今反其道而行，大概脉络贯通，路径纯熟，可前可后的缘故。这时冲脉、带脉也完全打通了。

某夕，动力在中宫（胸腹交界）皮层画平面螺旋形圈，直径约二寸，从中心画向外周，先左旋，次右旋，旋转次数均是三十六。于是移至小腹皮层，照样左右画圈，旋转次数也是三十六。又上移至胸间，左右画圈次数也是三十六。中下上三个圈，似作有秩序的安排。复升至头顶。这螺旋线绕脊骨而下，停于尾间，复自尾间绕脊骨而上达于头顶，往复两次。复由左下腹绕左冲脉

而上至头顶，自顶仍绕而下，再由右下腹绕右冲脉而上至头顶，自顶仍绕而下。后自头部绕任脉而下至小腹，复绕而上至于顶。有时在头部左右旋绕而停止于额，或绕左肩，或绕右肩，它的次数都相等。忽然动力达于两手指尖，指尖不觉随之摇动，摇动捷速如舞而极有秩序。忽复由头顶直达两足。两足自然挺直，趾尖转动之速也像手指一样。

某夕，动力先在背部中央皮肤画平面螺旋形圈，从中心向外周，先左转次右转，次数各三十六次。在背的两腰间皮层照样左右画圈，旋转次数也是三十六，复在背的上部两肩胛间皮层照样左右画圈，旋转次数也各三十六，也似有秩序的安排。前次是从中宫而下至下小腹，上至胸，各左右旋转画三个圈，今则自背部中央下至腰间，上至两胛间，各左右旋转画三个圈，前后三圈，地位恰恰相对，生理上天然动作竟如此奇妙，真是不可思议。又动力自顶直达于两手指尖，两足趾尖，手指足趾张开飞舞，两腿忽伸忽屈，上下两颐也自然左右相摩，又忽一伸一缩，动作甚捷。忽及于鼻，两孔忽放忽收。复及两眼，眼皮忽开忽闭，眼珠随之旋转。后及两耳，耳轮亦稍稍转动。这样动作都很天然，它的左右转动次数也总是相等。

某夕，中宫动力作一有系统的旋动。起初在两腰间，横绕带脉，左转右转各三十六次，上至胸部，也横绕一圈，左转右转各三十六次，下至腹部，也横绕一圈，左转右转各三十六次。这样中下上的动作连续三次。复在胸的左侧，上下竖转作一大圈，又在右侧竖转作一大圈，左右交互数次。上升头部，自后下降于背，从背的左侧竖转作一大圈，在背的右侧也是这样，左右交互数次。又复动及两手两足，两手放开，向左右各画一大圈而疾转，次及两足，屈伸开合，或足尖相并，足跟自左右分开，或足跟相并，足尖向左右分开。两膝忽开忽合，又忽挢起，臀部凌空，左右摆动。手足这样动作先后有三次，其余动及两颐、唇、鼻、眼、耳等，与以前相同，而比较剧烈。

某夕，中宫左右转，画成螺旋形圈，上至胸部下至腹部，与以前一样。惟旋转的次数，中上下各六十，不是三十六。忽而中

宫的圈放大，觉它的里面洞然而空；上至胸部，下至腹部，圈形放大，洞然而空，也是一样。中上下的圈形放大计有六次，每次停顿的时间有五、六分钟。于是动力由中宫上至头部而旋动，先下至左臀及左半身，似作一椭圆圈，上下旋绕三十六次。再升至头部，又下至右臀及右半身，作椭圆圈，上下旋绕也是三十六次。再升至头部，由后脑循脊骨下至尾闾，旋转左腿，再及右腿，也各三十六次。

某夕，除中宫、腹部、胸部三处转动外，动力上升头部，在脑壳内左右旋转各三十次，遂由脑后沿脊骨下降至尾闾，两足因之屈伸开合。复由腹中上升，动及两肩两手，复上升至顶，从颜面而下，至左右肩旋转并及两手。复动及两足，两足除屈伸开合外，忽屈作三角形，使身仰卧，两小腿站起，两肩支撑使身体悬空，臀部乃左右转侧，并转及两腰，使身体左右斜动。既而平卧，两足掌自然相合而摩擦，又左足掌擦右腿，右足掌擦左腿，交互而擦，次数相等。由是动及两肩、两手。两手掌相摩，或向上或向下，忽而抚摩颈部直达面部，向前向后交互摩擦。复擦及后脑、两眼、两鼻侧、两耳，再左右互擦两肩、两臂、又由下腹上擦至胸及肩，再后擦背部及腰。复下擦两股、两腿、足背、足趾，至足心而止。动力忽又上升，反屈两臂，握拳在两肩拍击，旋上击颈部以及头部，并及面部。在眼圈、鼻的两侧耳轮间，回旋击拍至太阳穴而止，又忽两手在两肩胛徐徐紧捏，左右交互。旋捏两臂，再捏及颈与头面。复抚摩胸腹、背腰、两股、两腿、两足背，至两足心而止。此乃生理上天然之按摩，秩序次数却一点不乱，绝不能以意思去指挥它，真是奇妙之至。

以上的动作，起初每夕都有，或一种动作连续数十天，或一夕之中有几种动作，将及半年渐渐减少，以至停止，就不复动。大概全身的脉络贯通以后，就不感到再有什么冲动了。

这里不过采取它的动作不重复地记录出来，大概可分四类：一是手足舞蹈；一是击拍；一是按摩；一是紧捏。

第八章　晚年时代

第一节　修学藏密开顶法

这是西藏密教往生净土法门，向来没有传入中土。其理由是以往生净土的人，临终时，他的神识必由顶门而出，故依此设教。今学者持咒，先开顶门，常常学习，到临终时候，有熟路可循。我在 1933 年（61 岁）也曾从诺那上师学习此法，但只教以法门，叫我归来自习，未有成效。到 1937 年（65 岁）的春天，听见圣露上师在南京传授这法，已传过四期，都能够克期开顶，第五期又将开始，自念不可错过这机会，乃赶往南京，即日到毗卢寺颇哇（译音，意即开顶）法会报名。

四月一日到毗卢寺受灌顶礼。比昔时诺那上师所授的繁密得多，上师教我们持亥母金刚咒，为前方便。这咒虽不长而观想方法极繁复，须要先诵满十万遍，但时日短促，势所不能，只在传法前数日中尽量念诵而已。

从一日起，就在寓中闭门不出，专诵此咒，直至九日上午仅诵满六万二千遍，下午即移居毗卢寺。同学共到 39 人，据云，此期人数为最多。上师为余等剃去头顶之发，作小圆形，盖为后日便于察看顶门的能开与否，可预备插入吉祥草的。

十日，开始在寺中闭关，大讲堂中设坛，极其庄严，上师领导进坛修法。每日四座，每座两小时。第一座七时至九时；第二座十时至十二时；第三座三时至五时；第四座七时至九时。这法

门是想头顶上有无量寿佛。垂足而坐，我身中自顶至会阴有一脉管，外兰中红，丹田内有一明珠，移至于心，用力重喊“黑”字，想明珠随声直上，冲顶门而出，至无量寿佛心中，再轻呼“嘎”字一声，明珠即从佛心还入顶门，下至原处。每座，各人叫唤都力竭声嘶，大汗一身，湿透里衣（此时尚冷，均着薄棉）。上师看各人疲乏，则唱一梵歌，令人随唱，以资休息。两小时中，大概休息四、五次。

我因素有静坐功夫，本来自会阴到顶门一根中脉早已贯通，所以在十一日即有奇效。第一座头顶放红光，现高大身；第四座顶门如锥凿上钻，明珠向上连打不已，卧时头部放白光。

十二日，与昨日同样修法，至第二座时，觉头骨胀裂，两颧好像分开；第三座时，头部竖胀，层层向上若裂。

十三日，第一座时，觉脑部层层如锥刺，初则觉头壳甚厚，渐钻渐薄；第三座时，上身忽觉全空，头部光明放大。

十四日，第一、二两座时，明珠上射顶上佛脚，自觉线路通利，较昨日的胀裂不同。盖昨日线路尚没有通畅的缘故。第四座时，觉颈部裂开如圆柱形，直通胃肠。此乃中脉开张，先则想象，今则显现了。

十五日，第一座时，觉顶门有孔；第二座时，上师移坐窗外日光明亮处，依次传唤各人前去开顶，插吉祥草为记。凡顶已开的，草自然吸入而头皮不破，我也在其列。今日第一次开者 28 人，余 11 人草插不入，尚须再修几座。我等已开顶的，午后就不必修法。但入坛用观想力，加持未开的人，助他们可以从速开顶。

十六日，我等已开顶的仍入坛助力。第一座时，开顶者复有九人，最后一比丘，一女居士尚不得开。这比丘已在日本修过密法，功候颇深，然开顶倒反不容易。盖学法不可有自恃心，自以为有功夫，往往不能虚受，反致误事。至彼女居士是年老资质迟钝。上师将这二人移至自己座前，亲自加持，再修一座，并由已开的人全体帮助，始勉强开成。

我以后用功仍以止观为主，兼修颇哇。至五月二十四日入静后

胸中放光，渐渐扩大，包含全身，成大圆光。昔者只头部透明，胸中放光尚是初次，且尚未全身透明，犹觉有一个我在那里。

二十六日入静后，背部亦放光，全身笼罩于光中，殊为愉快。然尚觉有身，未入真空。

二十七日入静后，放光甚高，若入云霄，神亦出去，后渐渐自头顶收入。

三十一日入静后，上身放光与昨日同。觉小腹内热如沸汤，也豁然放光，下半身亦空。这是以前没有的景象。

六月十日入静后，全身放光甚明，自觉好像没有头部，只是透明的光。

十四日入静后，全身放光，上下通明。

十七日入静后，全身放光，自觉照耀心目，甚为白亮，且上下左右周遍皆光，成一大圆形。

十八日入静后，全身放光，更为白亮，上下四周彻底通明，犹如探海灯之四射，神识游行空中，收入小腹后，加以锻炼，即通入两足、两手，后入头部。

第二节　修习藏密的大手印

1947年（75岁），从贡噶大师学大手印法。显教中最流行的是净土与禅宗，净土重在带业往生，禅宗重在由定生慧，即身成佛。藏密中的开顶法就是往生净土，大手印就是禅定。惟它的禅净两法都比较切实可行，我从那时候到现在，一直就照这法修持。或有人问：你学佛的法门，忽而显教，忽而密教，违反一门深入的途径，不是太夹杂了吗？那里能得到成就呢？我说不然，我虽学种种方法，始终不离“定功”，目的无非要它帮助我的定功深进。学颇哇往生有把握，学大手印，定功就由浅入深，人家看我好像有点复杂，实则我仍是一线到底的。

（按以上所述颇哇和大手印两法，不过是作者自述修习的经过。这两法在康藏很通行，但须喇嘛亲自传授，不是人人可以自修的。请读者注意。）

第九章 结 语

这一小册子中，原理部分是理论，方法部分是实践，实验谈就是说效果的。理论与实践两相结合，效果就产生了。我们研究学问，或者从事修养，往往都喜欢在理论方面追求而忽略实践，这是错误的，任凭你理论研究得十分精深，若不去实践，这等理论也像建筑在沙滩上，基础并不牢固，这叫“说食不饱”。你对人说什么东西味道最美、最好吃，但实际上并没有吃进你自己的肚子，怎么会饱呢！也有一类人，恐怕理论太深，太难明了，就抛却理论，专去实践，实践不得其法，单是盲修瞎练，非但得不到益处，反而得到害处，这又是脱离理论的毛病。所以理论与实践，正像车的轮和轴，缺少一件就不能行。

中国医学，近来已得到世界上的重视，发展甚速，颇有多年的慢性病，由中医治疗而得愈的。古代流传的针灸法，如今也推广复兴，而按摩、推拿，虽似赶不上针灸，然应用原理相近，社会上仍见流传，当然这都是疾病发作以后的治疗法。惟有静坐养生是预防医学，自古以来流传不绝，虽然不大引人注意，近年已有人提及，乃是好消息。这方法在培养本元，令人能够掌握自己的身心，防病未然，岂不是人人应该学习的吗？但这法看似容易，学习起来如果没有耐心、恒心、坚决心，便不能够收效。现在把我几十年来的经验择要写出，以供学人的参考。至于进一步的解释，仍然有待今后生理学家、医学家努力研究和发掘，使这祖国遗产更为发扬光大，放出异彩，以照耀于全世界，那是可以预期的。

甲午年（1954）十月脱稿

第四篇　因是子静坐法提要

（一）生命与呼吸

凡是一个人，从呱呱堕地开始，就必须呼吸，可见有生命就有呼吸，有呼吸也有生命，这两者的关系，正像形影的不能分离一样。

掌握呼吸的主要器官是肺，肺部能够一张一缩，缩的时候，把身体内的浊气（二氧化碳）从鼻孔里呼出来；张的时候，把空气（氧气）从鼻孔里吸进去。这个一呼一吸，叫做鼻息。这种呼吸，生理学上称它为外呼吸，它是从空气中摄取氧气给予血液，同时把血液中的二氧化碳放出于空气中，在肺里面完成气体的交换。

另外，人体内的血液循环，从心脏发动，由动脉管将动脉血（红色）输出，把从肺里吸收来的氧气，运送到身体的每一个角落，分配给全身的各部分组织，又接受各部分组织所释放出来的二氧化碳，成为静脉血（紫色），由静脉管输回心脏，再由肺动脉输送到肺部，释出二氧化碳，吸收氧气，成为动脉血，由静脉输回心脏。如此周而复始，称为血液循环。生理学上把人体各组织细胞之间的气体交换称为内呼吸。因此，呼吸的主要功能，即在于保证身体内氧的供给，并排出过多的二氧化碳。

人体里面这种微妙的、有条不紊的呼吸运动，必须很多器官的协调活动才能实现，而其中特别重要的是高级神经中枢和呼吸中枢的调节作用。

呼吸对人们生命的关系如此密切，道理也十分明确，然而一

般人只以为维持生命最需要的是饮食，不饮不食，就要饥渴，甚至死亡。殊不知道呼吸比饮食更加迫切。人们若断了饮食，可挨到几天，若一旦闭塞口鼻，断绝了呼吸，只要几分钟就要死的。这就是呼吸比饮食更迫切的证据。但是，由于人们要得到饮食必须用金钱去买；要得金钱，必须靠劳力去换。至于空气，可任意在大自然中随时取得，不费一些劳力和金钱。所以相对的只知饮食的需求，而忘却呼吸的重要了。

（二）疾病的来源

人生在世，不论老的、少的、男的、女的，任何人都可能遭到疾病。疾病有内伤外感两种来源，内伤是脏腑不调和，或者局部有损害；外感是气候的变化，或受寒或受暑。然不论内伤和外感，总不免要影响血液的正常运行，影响内外呼吸的气体交换，所以就容易生病。

应该说明，疾病的来源当然不能简单地用内伤外感来概括一切，即便是内伤外感，也还应该注意其他的因素。总之，如果能在平常时候小心预防，比病起以后去求医治疗好得多了。

（三）疾病的预防

中国自古相传的呼吸习静养生法，在增进健康，预防疾病方面，却有它独到之处。它的微妙，也就是针对呼吸着手。

人们一般的运动不外四种：一种叫做“行”，就是下肢的行动；一种叫做“住”，就是立定在那里；一种叫做“坐”，就是依靠座位固定肌肉；一种叫做“卧”，就是全身肌肉松弛。但是练习呼吸以坐的时候最相宜，因为行时立时，身体和精神不容易安定，卧时身体和精神又易入于昏昧，只有坐时可以安静，所以通常称之为“静坐”。这种静坐在中国流传下来有几千年，最大目的，就是使血行保持正常。无病时候可以防病，有病时候可以治病。只要有耐心，每天不断地练习，就能获得很大的效果。

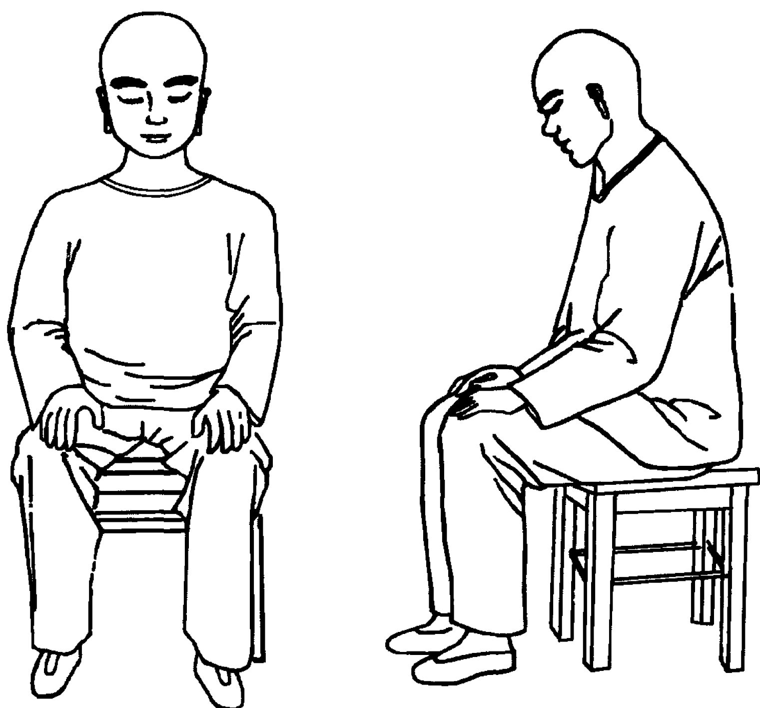
（四）静坐的方法

一、身体的姿势

（1）两脚怎样安放：少年筋骨柔软，可用“双盘膝”。就是把左脚小腿架在右股上面，使左脚掌和右股略齐。再把右脚小腿牵上，架在左股上面。这时候两脚掌向上，两股交叉，好像三角形，这叫做“双盘膝”。它的好处：是两膝盖必定紧贴在坐垫上，坐的姿势自然端正，不会向前后左右歪斜。但这种双盘膝姿势不容易学，中年以上的人学起来更难，不必勉强。

其次是“单盘膝”，坐时把左脚小腿架在右股上面，右脚放在左股下就得了。这比双盘膝容易得多，它的缺点是左膝盖不能够紧贴坐垫，人坐稍久，身体要向左边歪斜。只要自己觉得歪斜，慢慢改正也没有妨碍的。

倘若老年的人连单盘也做不到，那就把两小腿向下面盘，也可以的。不过两膝盖都落了空，更容易歪斜，应随时注意改正。还有两腿有毛病的人，连向下盘也做不到，那就把两脚垂下平坐也可。但须把左脚跟靠在右脚背上，叫做“四肢团结”，或两脚底平放地面也可，但腿与脚掌要保持90°直角。（图五）



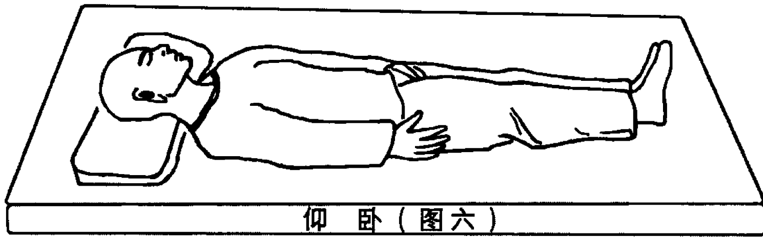
平坐（图五）

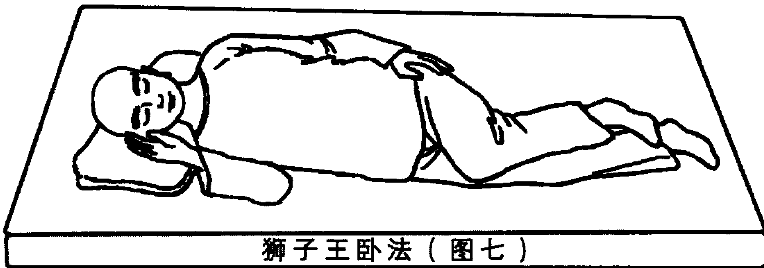
初学盘腿时，人坐略为长久，必感觉两脚麻木，此时可以徐徐放开，等到不麻时再盘，或就此起身徐行，等到第二次再坐，都可以。

（2）两手怎样安放：两手应该宽松，丝毫不可着力，把右手背放在左手掌上面，轻轻搁在两小腿上，贴近小腹。但如在平坐时，也可以将两手放在两大腿上部，掌心向下，自然地放平。

（3）头颈、面孔、眼睛、嘴巴：头颈要平直，面孔朝前，眼睛轻轻闭合，嘴巴也要闭，不可张开，舌头抵住上颚。

（4）我上文说到的行、住、坐、卧，是人们举止的四种威仪，都可以用习静的功夫。当然，行时习静为最难，住时也不容易，非到功夫很深时不办。坐时行功最合标准，所以把它作为主要的练习方法。卧时虽易致昏沉，然在不便坐或不能坐时，就不妨以卧式来代替。卧式如人们睡卧一样，有仰卧、侧卧两种，仰卧姿势与平常仰卧一样（图六）。但须记得将头肩等部略事垫高到自己觉得最舒服的程度，耳目口鼻等等的姿势均同前述。至于


仰　卧（图六）


狮子王卧法（图七）

侧卧，虽然左右都可，但以作者的研究，当以右侧为宜（图七）。因左侧卧则心脏常受压迫，不是顶好。右侧卧的耳目口鼻等等的姿势也同前述，但头及上身须略前俯，上面的腿比较下面的应更加稍弯曲些，使达最舒适的程度。自膝盖以上的大腿叠于下面的腿上，膝盖以下的小腿和脚就很自然地贴放于下面小腿和脚的后面，下面的腿自然伸出，微微弯曲，上面的手也自然的伸出，掌心向下，轻轻放于髋关节上面。下面的手把掌心向上，自然伸开，放于头畔枕上，距离头部少许，须看你怎样觉得最舒适为准。这个卧法，在功夫上有个名字，叫做“狮子王卧法”。

二、精神的集中

静坐的时候，要把精神集中在小腹部（即脐下约一寸三分的部位，称“下丹田”）。初学的人对这种工夫极难下手。人们的妄念一起一灭，没有一秒钟停止，所以说“意马心猿”，最不容易调伏。静坐的最后工夫就是能够调伏这些胡思乱想的妄念。妄念一旦消除，就能够出现一种无念境界。那么怎样下手呢？应该在平常行动做事时候，时刻当心，不要乱想，到静坐时候，把一切

事物放下，拿全副精神集中在小腹。如果妄念又起，就再放下。这样反复练习，久而久之，妄念自然会逐渐减少，以达到无念的境界。这是最上乘的方法。如初学者觉得这种定力的根基不够，可以轻闭两眼至微露一线之光，而目观鼻准，这叫做“目若垂帘”。静静的自然以鼻呼吸，以至不闻不觉。口也须自然闭合，遇有口津多的时候，可缓缓分小口咽下。最要紧的仍在自然地意守下丹田，其方法一如上述。这样可以得到帮助不少。

还有一种方法，仍将两眼轻轻闭合而用“数息”的方法，一呼一吸叫做“一息”，从一数到十，周而复始，使精神自然集中，这叫做“心息相依”。其他姿势一如前述。而最最要点仍是在于“意守下丹”。这种方法也有很大的帮助。同时还有最紧要的一句话，就是要请读者记住这一个方法。因为这几种方法都是最妥善安全的方法，可以没有流弊，读者但择那一种方法在实地练习时经常觉得最舒服者，就是那一种方法于他最为合宜。

初学静坐的人，常常说：“我没有学静坐的时候，妄念倒还少，一入坐后即妄念反而格外多，不知是什么缘故?”这实在是一种误解。要知道人们妄念本来随时都能有，平常时因和外面环境的接触，把注意力分散了，故不觉得多，习静以后，精神集中于内部，才觉得妄念忽起忽灭，不可捉摸，这是一种初步的自觉。能够从这下手返观自心，妄念是怎样生起来的，练习久之，它自然渐渐会减少，不必怕它。

初学的人，又有两种境象：一是散乱，没有法子把情绪安定下来；一是昏沉，时时要打瞌睡。大概初学的人，起先都是容易散乱，无法收敛，练习的时日稍久，妄念减少就容易昏沉。这是学静坐者的通病，不必奇怪。治散乱的毛病，应该把一切念头完全放下，空空洞洞什么也没有，专一注意在小腹中间，自然能够徐徐安定。治昏沉的毛病，应该把念头提起，专注意在鼻头尖端，把精神振作起来。大概说来，人们因为白天劳累的缘故，夜里入坐就容易昏沉。早上起来入坐，因为夜里睡眠已足，就不至于昏沉了。

（五）呼吸的练习

上面说到人们的生命寄托于呼吸，呼吸习静法就在对准呼吸下手，那么呼吸的练习很是重要，应该详细谈谈。

一般人的呼吸往往短而浅，不能尽肺部张缩的力量，因此也不能尽量吸入氧气吐出炭酸气，以致血液不清，易致疾病。这里举出练习方法如下：

（1）呼吸气息的出入，应该极轻极细，连自己的耳朵也听不见出入的声音。

（2）气息应该慢慢地加长，叫它达到小腹。但要纯乎自然，不可用力。耐心练习，久后就能够达到。

（3）人们胸中，在肺的下面，胃的上面有横膈膜（也叫做膈肌）。开始练习呼吸的人，往往会觉得胸中气闷，这因为没有推动膈肌的缘故。推动的方法，是在吸气时候从鼻中徐徐吸进新鲜空气，使肺底舒张，膈肌下降。呼气的时候，吐出浊气，下腹部收缩，使膈肌向上升。这样一上一下地膈肌的运动就会灵活，于是觉得胸部空松，一点也不气闷了。

（4）腹中的大小肠最为柔软，血液容易到此滞留，呼吸的气渐渐深而且长，达到小腹，腹部就有弹力，能够把滞留在腹腔内的郁血逼出去，达于四肢。

（5）呼吸的气必须从鼻腔出入，不可用口。为什么呢？因为鼻子是专司呼吸的器官，鼻孔里有毛，可以阻止灰尘和微生物进入呼吸道。倘呼吸的时候把嘴张开，一则侵夺鼻子的功用，二则灰尘和微生物容易入口，发生疾病。所以不但静坐时候要闭口，在平常动作时，也以闭口为合宜。

（六）治病与防病的功效

呼吸习静法，对于治病防病的功效是说不尽的，大凡慢性的内症，药物所不能治疗的，此法可能奏效。如今不说空话，举出实例：如我本人，少年患严重的肺病，没有方药可以医治，就用此法，根本治好。

我现在已是八十三岁的老翁，尚耳聪目明，手轻脚健，终年没有疾病。近数年来，连伤风感冒也很少，碰到气候突变或阴雨潮湿时候，别人都感到不快，我则依旧一样，胸襟十分宽舒。这是我本身对呼吸习静治病防病的体验。

（七）动与静应兼修

古来养生法，本有外功与内功两种。外功着重身体的运动，例如八段锦及近来流行的太极拳都是。大概专门呼吸习静，不使身体活动活动是有偏差的，所以必须兼习外功。八段锦最简单，太极拳比较复杂，必须请教老师传授。如果没有功夫去学，就是每天做体操也可以的。内功有许多种类，然总离不了呼吸习静，因为呼吸习静是内功的基础。

我从前所写的静坐法，未曾提及外功是一个缺点。我练习太极拳二十余年，近来仔细体验，知道它对呼吸习静大有帮助，所以动与静兼修是不可偏废的。单修外功不修内功，固然不可；单修内功不修外功，也是不宜。特地在这里郑重提及，希望读者注意。

（八）结尾语

这本小册子，是尽我的力量用浅显通俗的文字写成，内容没有高深的理论，使读者容易了解。

这种锻炼身体的方法，中国几千年以来，只有个人自修，或修得有成效后传授几个弟子，且保守秘密，不肯公开，因此没有广泛流传，深为可惜。近年各地公开治疗，据其统计，治愈慢性病的人为数已着实不少，真是令人振奋的事。

以上是我自己数十年来对呼吸习静的体会。跟我练习的人屈指难数。我也请他们把各人练习的经过和体会写出来，附录在这本小册子的后面，以供大家参考。

第五篇　静坐法问答选录

自民国三年《因是子静坐法》出版后，传习者日多。通信质疑，络绎不绝。兹将历年来所积问答之重要者，选录于下：

(一) 浙江省立第一师范学校本科四年级生杨贤江称

江今年二十二岁，二年前倾向厌世思想，几欲举心身全部推翻之。懊丧无聊，咄嗟寡趣，可怖哉！此人生问题，至今犹觉惴惴，不知国中青年同罹此患者，有几多人也。去年获读先生手著静坐法，恍然大悟，知烦闷郁抑，实大背人生乐趣。吾人当为之事，正复无限，何可自暴自弃，不尽本务。而静坐大足增长精神，专一心志。故于去年九月起即实行之，今将十月，不敢自信，特来拜访，有所质疑，幸请明示。

问：在学校内静坐，若无适当场所，乃就寝室床上作为静坐处，摺毯作垫。晨间揭帐，夜间则垂，以同室者窥伺，有不便也。然空气究属不甚流通，未知有妨否？

答：能得空气流通处固好，然苟不能得，亦属无妨。余昔者初习静坐时，不知何为空气，且紧闭窗牖也。

问：书中谓初次练习呼吸，胸部应觉窒塞。又云：横膈膜当上下动作。然余均不觉。究竟呼吸能否获效？余不敢知。先生更有以益我否？

答：不惯正呼吸者，初次练习，胸中必觉窒塞，横膈膜亦不能上下动作。自觉之法，以能集力于下腹，为收效之证。又静坐功候深者，其胸腹交界处，外皮之皱纹必深凹，呼气时下腹突

出，脐孔必向上，此即横隔膜上下动作之证。

问：余未静坐前，久练习深呼吸，气力亦能下注于腹，然初不自觉，岂已收效于无形欤？

答：然。有深呼吸之练习以为基础，甚好。

问：静坐日久，腹内震动，发生热力，余尚未觉。唯身体则左右摇摆，此则静坐数日后即现，不知何故？

答：摇摆亦可为有效之证。唯静坐成效，不必定须震动及发生热力。工夫到后，此现象自然发现，非短时可致。

问：先生每次静坐，是否必有一股热力回环全身？

答：然。

问：静坐前，余解衣宽带，唯冬季重衣裹身，甚觉不便。静坐后，在晨间则至户外散步，练习呼吸；夜间则即入睡，未知合理否？

答：如此亦可。冬季裹衣而坐，血液不能畅流，宜改正。余常全部解衣，披于上身，另以被裹下体，则甚安适，不受拘束。

问：静坐前后，可作劳力事否？

答：无妨。但不可骤。如当劳力之后，先行缓步舒气，然后入坐。坐毕，徐徐张眼，舒放手足。

问：眼当闭否？

答：眼闭则心静。但在夜间，因日间劳倦思卧，则应微开其眼，免致昏睡。否则总以闭眼，用内视法为是。

问：欲心境莹彻，毫无渣滓，非初学所能，先生果达此境否？

答；此境不易达到。吾人之脑，思想积集，甚为复杂，念念相续，无有间断。况现在日间事繁，休息后妄念更多耶！余入坐后，有时能有一分时间毫无思念，久则复起。唯有一法，当妄念起时，用返照法看清其来源，不使甲观念联于乙观念，再联于丙观念，如此妄念即空。又余在庚子年间，舍弃百事，一意静坐。时间长至二、三点钟，曾有数次，能十余分钟，全无念头。

问：余以为妄念之起，多由心性欠涵养功夫所致。道德高尚者不难臻此。且多想亦或为一种惯性作用，以终日营营不息，无片刻休，依力学上惯性之例，自难骤行阻止，未知先生以为

然否？

答：以生理心理言，观念终无息止之理，唯当存正念除邪念耳。人身各部，作用不息，如血脉则日夜不停；脑筋在夜间虽休，迨一部休息，一部已醒觉时，即复起动作，于是有梦。至于日间更不待言，有如舞台，优伶出入，热闹非常，吾人宜如观剧者，有头有绪，不使紊淆就好。日本近来提倡静坐者有二派，冈田虎二郎与藤田灵斋是也。各有门徒数万，其势甚盛。其论观念作用，二者各不同。冈田派以无念力尚，念来则扫除之，近于佛家之坐禅。藤田派则先持一种公案，专意注之，使其它杂念不生，近于佛家之参话头。然其扫除妄念之法，则旨同也。

问：余今实演静坐之姿势，先生视之，以为何如？

答：姿势甚好。下腹尚未坚实，须再加练习；两足置法，亦不甚自然。

继而先生实演静坐姿势，露其下腹，摩之如积气之足球，不能压入。知先生功候已深，且先生能双盘膝，谓此更能固定上体，不易倾圮，唯较难耳。先生又谓：日本近有《静坐三年》一书（商务书馆译印）论姿势甚详，当胸部向后，腹部向前，臀部向后，成三折姿势云。

问：余之静坐时间，每次不过三十分钟，先生以为何如？

答：初学亦不必勉强，余于有事之日，上午自五时起，坐二小时；下午自九时入坐一小时。在日曜日，上午或坐至三小时。

问：余以为静坐与运动宜相并行，静坐以得心之和平，运动以得体之壮健，未知当否？且余于未习静坐前，一周中晨间，必有五次练习徒手体操，二次练习徒步，今改为静坐，手足之运动似乎不畅，必伸手弄足，然后快也。

答；如此最好。余在商务编译所，下午四时以后，恒喜打网球。唯同事多半老大，不喜运动，每以约得同伴为难事。然吾人精神能主宰肉体，专务精神运动者，收效必久而巨，专务肉体运动者，收效未必完善。今人既不识精神之伟大作用，若再不运动身体，势必更难补救。若精神运动十分完全，则肉体运动虽稍欠缺，亦无妨也。余去年至湘省考察教育，各校多邀余演说，余唯

以静坐法为演题。余见各校中多有用功学生，不喜运动，卒业时成病夫，甚至夭折者。此等学生，类皆好静不好动之人，若强以肉体运动，决无兴趣，不如以精神运动诱导之。而师范生更宜注意，以其担负国民教育之重任。今日之儿童，皆未来之国民，而教育之者，即今日之师范生，师范生若无高尚之精神，不能养成善良之国民也。

问：先生此外有无意见为初学所应知者乎？

答：别无意见。所已知者，均告诸人。凡人心有所得，辄秘不示人，余颇反对之。余所著书，乃倾筐倒箧，悉以公世，本拟早日印行，恐信者少而中止。及观日本近来此项书籍，出版甚多，乃促我实行，所幸得多数人欢迎，堪以自慰也。唯尚有一补助法，即于静坐后，以左右手掌，交互抚摩头、颈、胸、腹、背、四肢各处，及于全身，可以助血脉之流行。若无暇为肉体运动者，此可代之。

问：现在实行静坐者多否？

答：甚多。大半为病而学．然无恒心者，多不奏效。若师范生来此问道者，则君为第一人耳。

（二）南通省立第七中学学生缪金源

问：金源体质羸弱，自入学校，虽常勉事运动，然实非所娴，久欲从事内心修养而苦于无师。前岁五月，于书贾处骤得先生所著《因是子静坐法》读之，于心滋乐，慨然学之。唯苦在校无静室，又乏时间，只于晚间在床略坐而已。然兴至则学，否则已；病作则学，痊则已。至今思之，未尝不自嗤其无恒也。而于正呼吸法，尚常习之。昨岁秋，于《学生杂志》中，读先生与浙江师范学生杨君谈话，始作而起曰：天涯有知己也。于是乃继续实行静坐法，至于今未尝敢一夕辍。夫静坐之道，有远功，无近效，源之行此，尚未五阅月，自无成效可言。校中于每晚九时一刻击寝钟，源于九时半即入坐，向能为双盘膝，故尚无所苦。唯大抵坐一刻钟即止，虞其妨睡眠时间也。源之正呼吸法，向取则冈田，以冈田式吸气时，气可充满胸间，合于生理，而仍可集力

于下腹故也。坐时杂念未能屏除，约数秒时即一至，幸尚无恶念耳。坐久觉胸部腰部，均气力充塞，是时即不能延长再坐，不识何故？最可喜者，源宿膺疝疾，右肾囊偏坠，囊者必睡后方能自上缩，今则每入坐少顷，肾囊亦能自上缩，一如睡时，意者静坐之功，其力量可敌睡眠欤？源于先生所言热力，固不想一时得到，但每日纷忙，夜间借此略坐，定神静气，亦良佳耳。课暇特贡所得于左右，幸辱教其所不及，感激无涯，诲人无隐，倘亦先生之素志也。

答：手书论静坐之经历，至详且悉，吾道不孤，抑何可喜。凡世界中之真理，无论中外，必遭不知者之反对。然反对者决不足怪，真理本未易明，苟能明之，则初时为反对者，其后必信仰之矣。且信仰恒因有反对而益坚，真理愈辩愈明之公理，固如是也。足下虑静坐时杂念未能屏除，数秒时必一至，此实无妨。鄙见以为既能觉其数秒时一至，则于念之头绪已能理清，以后常用返照之法，观此数秒一至之念，从何而起，观得真切，则妄念本空，实无起处，如此必更有进境。静坐之极功，本胜于睡眠，功深者可终年不睡。然初学切不可强企，应听其自然，盖睡眠能使百体休息，而神则散于外，静坐既能收休息之效，而神不外散也。足下能令肾囊上复，此即筋肉收缩之效。

（三）北京大学学生计照

问：照未冠时，尝随家君宦游三晋，因得受业平陆张莲塘先生之门。先生邃于宋学，兼擅静坐，教授之余，辄命盘膝效之。照时方幼，童心未化，旋作旋辍，未获大效。其后渐窥理学宗传及明儒学案诸书，益知宋、明儒者，率以此为入门之法。又尝旁稽释典，披阅道家之言，则佛氏之入定，道家之炼丹，虽与吾儒之沂向不同，然其说理则有暗契者。民国三年入都，得读先生所著《因是子静坐法》，以平易之言，开示来学，向所谓奥秘之理，难得之诀，至是方涣然冰释。时肄业汇文大学，与同学吉君勉力实习者半载，彼此皆觉丹田发热，畅美无比。继入北京大学，独习勿辍。前年秋，同学周君，亦尝习为静坐，不数月间丹田发

热，继乃身体摇动，不能自持，喜以语照。照曰："此殆冈田氏静坐书中所言者乎！"后不逾月，照亦于坐时摇动，或首向前后，或身向左右，如此数月，后乃渐已。去年暑假归省，在家静坐，觉腰间脊骨，微有震动，后渐沿脊骨而上，今则至于项背之间矣。且其朕兆，不特见于静坐时也。去年在教室听讲时，神或凝集，则身体动摇，今则背上时有震动之状，且其震动，不独于脊骨也。时或动于小腹，时或动于臀股，唯尊著所谓热力冲顶而上，复由颜面而下，则尚未至耳。照形骸瘠瘦，向无它疾，年来殊觉精神发越，它人亦谓照弱于体而强于神，殆缘静坐之功欤！同学何君，照劝之静坐已逾岁矣，苦修之功，实倍于照，然于以上功效，一无所见，而伊夙患怯病，今则良已。间有操劳，殊不觉疲，殆大著所谓不见震动已获奇效者欤！今照已视此为安身立命之学，是以诱掖同志，屡购大著，以为赠遗，冀此道广播宇内，以达体育之真目的，顾照虽与人说法，言之不疲，而于晨夕静坐，杂念犹未尽除，虽亦从事于数息诸法，并聆坐忘之论，然得至于空明澄澈之域，盖不数数觏也。尝读朱子书曰："秋月照寒水。"吕新吾云："定静中境界，与六合一般大，里面空空寂寂无一个事物，才向他索，般般足、样样有。"《阴符经》曰："至静之极，律历所不能契。"窃意静中妙境，或无逾此。先生为此已数十年，前之著作，特为常人说法，至于玄言妙谛，就未肯举以示人，恐招骇怪。照窃未甘以庸人自居，愿拜门墙，执弟子礼，唯先生不弃其愚妄而辱教之，则幸甚。

答：足下于宋、明理学，既窥见入手方法，故于静坐之功，能什百倍于他人。且更热心传播此道，尤为可敬可爱。热力自顶而下，由颜面复回丹田，任其自然，必有达到之日，可勿勉强。贵同学何君之不见震动而获效，亦系实事。盖各人体质不同，震动与否，可勿论也。杂念未尽除，亦静坐者之常事。唯能不为杂念所扰，了知杂念本来虚妄，乃为佳耳。盖念之起在意根，根未拔除，决不能无念。吾人日间作事，外之六尘，与内之六根，互相接合，欲于入坐时，即至空明澄澈之域殆非易易。即鄙人练习数十年，而此空明澄澈之域，必日间事少时，及入坐经过一二小

时之久，偶或得之，不能常也。来书欲闻玄言妙谛，鄙人喜实践，不喜空言，目前所造之境，亦未至于显示神通骇怪世俗之地位。仅如吾书之所云云，唯较前更纯熟而已。吾曹未能修出世法，仅随顺世间，以事修养，潜修不懈，以达人生之大目的，不为揠苗助长可也。

(四) 武进省立第五中学学生戚允中

问：自先生去岁驾临敝校演讲静坐法，鄙人不胜敬慕，思勉力从事。唯入手之初，困难丛生，作焉辍焉，于兹数四，终无良法以解除之。先生于此经验良深，乞示数行，则获益多矣。其困难之处，条举于下：

1. 坐未久而腰膂酸痛欲折，不能久坐。
2. 坐时杂念难治，不能久坐。
3. 坐时是否心思尽注射于下腹？
4. 坐時数息可否？
5. 晨兴无暇静坐，在寝前可否？
6. 何谓心窝下降？其现象如何？

答：1. 坐久而腰膂酸痛欲折，乃因初坐未惯，或素有腰痛之病而然。若能一循自然，不加勉强，久后自无此患。

2. 杂念难治不能久坐，可用数息法治之，使心思全依于息。

3. 坐时心思应注于下腹，唯初学不能一时骤几，宜徐徐下注，由胸而下，渐达于腹。

4. 数息可治杂念，则坐时数息，乃极方便之法。

5. 晨兴无暇入坐，尽可于寝前为之。唯终日劳动，至寝前就坐，必易昏睡，不若晨兴之清明耳。

6. 心思能渐渐注入下腹，此时觉胸间空松，如无一物，即心窝下降之现象。若从外面观之，亦可见胸骨下软皮凹进，腹部突出之状。

(五) 广东陆丰曾陆安

问：前年读《因是子静坐法》，其中所述少年经历，半与愚

同。愚彼时亦学韦铁髯先生神功内运法，亦作辍无常，亦差幸老而益壮。及去年丙辰二月，乃决意照静坐法实力遵行，至今已一年有半。初学定午前八时，月来则定午前四时，午后八时，增加一次。自二十五分至五十分为率。修养虽年余，且商务印书馆出版修养诸书，如《身心调和法》等，阅之殆遍，茫无得力处。近唯守苏子偈“视鼻端白”，《身心调和法》“以心内观自腹”二语为练习准的。但觉时能扫除妄念，而不能除无念想之念。至于咽喉之路，时若闭塞，则近时看过《身心调和法》后方有之。因以丹田运气，从脊背上巅，而闭塞渐渐复开，此或预期作用使之然欤！又最近时欲数息，而息之微细，至不复可数，其运力入腹时，丹田时热时否，偶有时其力速及尾闾骨，并对腰穴，力之所至，亦时深时浅。而三摩地秘法，所谓藏识，所谓小灵通者，终不可得而见。此皆急欲就正于有道，而求指迷津者也。间有稍呈异象，如息至极微时，通身之气血，似若于肌肤间，知其运动者然。而通身毛窍则时觉润泽，而似汗非汗。又由丹田运力过背上颠时，而对脐之部，时有热气，颈下脊骨，一息一声。又集力入腹时，身体亦时形摇动之意，似与静坐三年所说相同，而愚则常强制之，而不使动也（余之动甚烈，而动法每次不同）。似此种种，拉杂书之，用质高深，希赐函复，以定去从，至纫高谊。

答：1. 能扫除妄念，不能除无念想之念，鄙人亦是如此，仅坐久后偶得一空明澄澈之境耳，不能常也。其实至能持无念想之念，已非易易，自非大彻大悟者，不能尽除也。

2. 咽喉之路时若闭塞，至运气从脊骨自顶而下，则渐渐复开，此则未开通第三关时，恒有此景象。三关通后，则自喉至胸腹，均十分宽畅毫无闭塞矣。

3. 数息原系扫除杂念之一种方便，至杂念能除，本以不数为宜，微细至不复可数，不数可也。

4. 丹田时热时否，运力时深时浅，均可听之，不必求速效。久之自能增加热力，一入坐即得之。至所谓藏识，所谓小灵通，此凡夫所不易见者，鄙人亦未见过，不敢以揣测之言答复也。

5. 息至极微，通身之气血，似若于肌肤间，知其运动；又

毛窍觉润泽，此即近乎体呼吸，实妙境也。商务书馆所刊《身心强健秘诀》中言此颇详。

6. 由丹田运力过背上颠时，对脐之部时有热气，乃当然之事。至所谓颈下脊骨一息一声，鄙人亦未经过此境，或各人生理不同之故，似无大关系。

7. 集力入腹，身体时形动摇，切勿强制之。虽动摇甚烈亦无妨，久之自能归于静止。

（六）武进省立第五中学学生戚允中

问：1. 寝前习练八段锦然后入坐可否？唯晨起稍觉力疲，是否过于劳动所致？

2. 计自九点半钟入坐，至十时就寝，明日五点半起身，计安寝不过七时。有妨卫生否？

3. 不能坐一时之久，约坐半时，即腰痛不可支。于是平卧片刻，同时摩抚下腹可否？

4. 于上课时练习正呼吸可否？

5. 静坐与睡卧，孰为有益？多坐少卧可否？

6. 溯自静坐以来，未尝一入梦境，此亦是效否？

答：1. 寝前习八段锦，然后入坐，颇合。晨起觉力疲者，或初习时则然，久则可免。

2. 青年人最好睡足八小时，有七小时亦不致妨害卫生。鄙见若校中体操功课不间断，则可以练八段锦之时间，补足睡眠。

3. 坐半时即腰痛，不如用手掌搓至极热，摩擦两腰为宜。

4. 上课时练习正呼吸不妨，唯不可妨及听讲，应注意。

5. 静坐神敛于内，睡卧神散于外，论其原理，自以静坐为有益，然须视功候深浅为断。老僧入定有能终年不睡者，初学则不宜。多坐固可，少卧则不可。学者在校肄业，若恐早晚无多坐之时间，则不妨于傍晚散课后入坐一次。星期日亦可多坐以补充之。

6. 静坐后能无梦，此境颇不易得，乃大效也。

（七）会通学社学生翁涵伯

问：涵伯素体懦弱，疾病丛生，延医诊治，终鲜效果。寻友人惠我修养书数册，间有《因是子静坐法》一书，其法简单易行，且其理亦极明了。二月初旬即实行。至五月即觉精神爽适，举动不倦，可知余体已进于健康，较之曩昔，判若二人。此种愉快之境，想必静坐所赐也。顾仅六、七旬而效果竟如此，殆人之体质各殊，有以致之乎！尚有数疑，希赐教之。坐列如下：

1. 涵伯素无梦遗一疾，自三月始静坐，迄五月，各间病逐渐消灭，精神亦觉爽快。方以为病竟豁然，讵知六月中旬，梦遗忽作，此疾究如何发生，殆余体质不健全所致欤？抑宿疾尚未愈因静坐辗转发生欤？涵伯无从索解。

2. 自二月初，开始练习静坐，当时觉念虑横来，迄今数月，似较昔略有进步。可一分钟无思无虑，如入太虚之境。然有时几不能自持，此身被念虑所扰，且精神亦感不快，终至废弛，不能完全入静境。

3. 每次静坐三十分钟时，足辄感麻木，至今日未能脱离，且较前益甚。先生静坐功候甚深，对于体育一道，夙有心得，上述各端，祈代为解释，再示我以简便之方法，则感激靡涯矣。

答：1. 所谓素无梦遗之病，因静坐而发生者，决无此理。大概贵体素弱，精力不充，前此不见梦遗者，乃精衰之故。今因静坐而稍旺，乃满而溢耳，断非静坐所致。此疾须澄清心境，不作色欲之想，方可绝其根。然苟不犯手淫之恶习，即一时不绝根，于身体不大妨害。

2. 静坐能有一分钟无思无虑之境，是极好现象，当继续行之不怠，如果持之以恒，即可不为念虑所扰。整理杂念方法，莫如回光返照，照定妄念之来源，实无起处，便得无念。

3. 静坐稍久，足心麻木，乃不能免之事。犹之初习体操，筋骨必酸痛也。解此困难有二法：一是麻木至不能耐时，将两脚缓缓放开，仍平坐而习静，或竟不坐。二是十分忍耐此麻木，渐至于无感觉，久后必复其原状，毫无麻木。如此忍耐，经过数次，则以后即坐至一两点钟，亦不致麻木矣。

（八）学生陈登甲、王近信

问：读静坐法，一时心颇倾慕。因无恒久力，虽试行之，时常间断。嗣参究理学，旁及道家丹经，释门禅坐等书，知跏坐为养生之要事，而悟道者亦赖于是。信仰之心，自此加厚。近半年来，虽不能行之获益，而间断之时较少。中间发见疑点，积之于心者，愿就正焉。幸有以教之。

（1）左脚加右脚上，或右脚加左脚上，在尊著中以为无关紧要，他书谓必左加于右。（见《修习止观坐禅法要》《禅坐三昧法》）手亦然。或别有说乎！

（2）全跏坐者，臀部下垫物。宜稍加高否？

（3）坐在床上或地上，二者孰为适宜？

（4）有云重累手相对者，是即所谓合十式否？

（5）脘居体之何部？（胃之受水谷曰脘，脐上五寸为上脘；脐上四寸为中脘，即胃之幕，脐上二寸当胃下口为下脘。）

（6）未开眼前，摩手令暖，以掩两眼，然后开之。摩手用力，是否合宜？

（7）何谓按摩法？

（8）坐前后宜于院中行深呼吸否？

（9）于坐中口出唾液时，宜吐出，或宜咽下？

（10）勉强久坐，是否有碍？

（11）坐如不合法则，有危险否？（有云因坐呕血者，吴柳仙《天仙证论·危险篇》）

（12）坐后或坐中，有时气下泄，或上行作嚏，是何现象？

（13）坐中以意领气，使遍周身，有时领不起来，有时即领起亦不能送至某部，如不能过膝至足是。此属生理关系，抑属心理关系？

（14）领气周身后，即觉全身散而无力，不欲续坐，何故？

（15）坐时则心止丹田，非坐时则心止足下，可否？（见《坐禅法要·治病第九》）

（16）有病时则安心止病处，能治病否？（常言能忘病为治病

之一法，似与此相反。）

（17）六气十二息之法若何，可用否？

（18）调息宜单行否？（指寻常练习调息言）

（19）饭后静坐宜否？（见《白沙全集》）

（20）坐中如无一点提气时，则觉心房之鼓动，与周身血脉之鼓动相应，是好现象否？

（21）静坐与拳术，能否并行练习？

（22）练习静坐时，食量宜稍减否？

（23）有言静坐为消极的，易流于枯寂厌世，非少年人所宜练习，信否？

（24）坐中丹田发热极微，何故？

（25）内工主侧身卧，外工主仰身卧，卧与呼吸极有关系，二者孰为适宜？

答：（1）左脚加右脚或右脚加左脚上，在宗教家有一定规则。以生理上考之，决无关紧要。

（2）无论全跏坐或半跏坐，臀部下垫物均可稍高，以肾囊不受压为度。

（3）床上离地面较高，可免湿气，似以坐在床上为宜，但地上铺木板者亦不妨。

（4）合十式，乃指僧家两掌相合作礼也。静坐时不作此式。

（5）胃之内腔为脘，即所谓胃脘也。

（6）摩手令暖，以掩两眼，未尝不可。惟静坐之后，摩手时，宜缓缓用力，不可太过。

（7）用手抚摩身体，使血脉流通，以愈疾病，谓之按摩法。我国昔时有此医术，今尚见之。日本颇流行，女学校中有采作教科者。

（8）坐前后于院中深行呼吸，颇宜。

（9）坐时口生津液，乃极好之事。宜咽下。旧法本有用舌搅口中，使生津液，咽咽咽下之说。

（10）勉强久坐，如能忍耐亦无碍，但不可过于勉强。

（11）坐时若恒以真真“自然”二字为主，决无不合法之患，

即无忧危险。

（12）坐后或坐时，气下泄或上行者，乃气血流通之征，是好现象。

（13）坐中以意领气使遍全身，有时领不起者，是功候未到之故，气足自能之，与生理心理，无甚关系，且不必强求。

（14）领气周身，即觉散而无力者，亦气未足之征。

（15）坐时与非坐时，均能心止丹田，最好。

（16）有病时能忘病，最妙。观藤田氏《身心调和法》《身心强健秘诀》，可悟其理。（商务印书馆有出售）

（17）六气者，一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六呬。吹属肾，呼属脾，嘻属三焦，呵属心，嘘属肝，呬属肺。静坐时口中微念此六字之音，以祛各脏腑之浊气也。十二息之用法，乃善用观想，运作十二种鼻息，以治各病。鄙人于此，却未试过。具详于《小止观》一书中，若用之，均无不宜。

（18）调息尽可单行。

（19）饭后静坐，须隔二十分或半小时方可。

（20）坐中觉心房鼓动与周身血脉相应者，乃普通现象，盖静时方能闻之也。

（21）静坐与拳术可以并行，惟静坐方毕，宜稍稍缓步动作，方可习拳。习拳后亦宜缓步或稍休，方可入坐。

（22）多食最有害，无论静坐与否，能减少食量最佳。可参看拙著《废止朝食论》。

（23）厌世与用世，在各人志趣如何。静坐在精神方面为积极，精神为一切做事之根本，焉有消极之理。惟我国道书中，多有导人厌世之语，不可不辨。佛学流行东方，我国习之者多出世思想，日本则用之以强国，亦是此理。全视用者趋向如何，于学说无与也。

（24）坐中丹田发热极微，亦功候尚浅之故，久则自微而渐大。

（25）卧以侧身为宜，且须以右胁向下，使心脏不受肺叶之压迫。

(九) 直隶长垣宁祥瑞

问：祥体素孱弱，好疑多思，以致浮火上炎，耳鸣头晕，心悸肉跳，百病环生。客岁十月下旬，偶得先生《静坐法》一书，读之终篇不忍释手，遂慨然效之。始则忽作忽已，今岁诸疾如恒，自思年岁方富，前途正未有艾，似此病魔缠身，将何以崇德而广业？因续行静坐，永矢勿谖。古人云：疑难处便质问，谨将不明之点，条举于下。想先生诲人不倦，当必有以教我也。

(1) 静坐时每觉心内急躁，愈强制则其势愈甚，当用何法以治之。

(2) 入坐半句钟后，二足辄感麻木，再迟数分，则重不可移。如此继续不绝，亦有害否？

(3) 用单盘膝法，颇属易易。但不知二足互易，亦有碍于静坐否？

(4) 所谓心窝，是否指心尖搏动之处？苟非了无尘滓，即不能降下否？

(5) 若以故外出，或有客来，不能静坐，或以事繁，不能多坐，前此工夫，即胥化为乌有否？

(6) 静坐时上足不能贴于被褥，另以他物垫于臀部，可否？

(7) 若以他故，致就寝太晚，翌晨仍六点起床，以静坐代睡眠，可否？

答；(1) 静坐时觉内心急躁，不可强制，宜一切放下，当作我身已死看待。所谓置之死地而后生，可以借喻也。

(2) 足部麻木，能忍耐之，则麻木之极，必仍回复原状。若经过此级，以后即无麻木之虑。如不能耐，则徐徐放开之，了无害处。

(3) 单盘膝二足互易，宜轻宜缓，无碍于静坐。

(4) 所谓心窝，在身体外形，则当于两肋骨下中央凹处，身内则为横隔膜所在处。呼吸之气，渐渐深长，能达小腹。斯时横隔膜能下降，即心窝之下降也。

(5) 静坐之功夫，虽因他事间断，以前者决不化为乌有，惟

进步略迟耳。

（6）静坐时臀部本应垫高二、三寸，使外臀悬空，斯时上腿向下斜，亦可减轻麻木。

（7）就寝最好有定时，若太晚，翌晨以静坐代睡眠亦可，然坐时昏睡，则不必勉强，仍以假寐为宜。

（十）北平高等师范学校数理部学生张缉

问：自读大著《静坐法》以来，未尝不倾心向往，昨得光临敝校讲演，谛听之余，形神俱忘，胜读十年书矣。兹有关于原理方法中质疑七条，敬列于下：

《原理篇》中言人生始于脐，故灌溉当自脐始。由是言之，静坐时凝集心意注之于脐，可也，何必注之脐下丹田乎？有谓人生始于鼻，故静坐当注视鼻尖。是说与先生之论歧异。此可疑者一。

丹田名曰重心，既曰重心，必是一点可知，但此点宜居下腹何部，不可不定。或云由脐垂下之一寸五分处即是，先生所云之位置亦在此耶？此可疑者二。

静坐固是存想丹田，然存想必用意志，用意志是生念矣，与勿起念之语稍异。抑存想之念单纯，与他妄念有别乎？此可疑者三。

腹部呼吸时，不易镇定，如镇之于吸，必动之于呼；或镇之于呼，必动之于吸。重心不易使之充实脐下，未知当用何法方可。此可疑者四。

收视内视，似有区别。收视者想收住视力不用之谓；内视者想仍用视力，不过与外有别之谓。书中言静坐当收视返听。又云用内视法以绝妄念。二者似不可得兼。或鄙见有误乎？且绝妄时，甲念起返之甲，乙念起返之乙，是注意于甲念或乙念矣，而与专意存想丹田之理似乎反对。有谓坐时眼宜视丹田部分，由内由外则未论及，究不知其理当否？此可疑者五。

对于静坐之关系各部者，先生论之详矣，惟舌之位置付之阙如，抑无何等之关系欤？或云，舌宜上抵牙根（旧称如是之舌为

天桥)。盖如此津液较多，更将是液缓咽，以意引至丹田为止。先生坐时，是否用此工夫？此可疑者六。

呼吸时不可间断，有谓宜间以休息者，是说不知然否？又吸气时横隔膜下压，腹部必当膨胀，呼时横隔膜上压，腹部应当收缩，此气体之公例也。然正呼吸则反此，不知何故？又云未起床时，宜调整呼吸。但斯时空气恶浊，有碍调息。能否于寝前时行之？且抚摩下腹，是否为呼吸正否之检察？此可疑者七。

总此七疑，质诸左右，若能惠教一二，使茅塞乍开，则感无涯矣。

答：(1) 灌溉草木，亦当其根下施肥，注心意于脐下丹田，其理正同。就实际言，所谓集注心意时，丹田之范围，亦决非微小之一点，即脐部亦包括及之。自来静坐之术，本有两派：一注视脐下丹田，一注视鼻尖。二者各有门户之见，各有理由。吾侪惟取其有益卫生耳。足下既从此法入手，似不必中途改变。

(2) 丹田之说，出于古书，重心之说，假用科学。古书或言脐下一寸五分，或云一寸三分。鄙人实验之时，觉其范围亦稍广，并非一点，即言一点，此点亦大，若必加以穿凿，定为几寸几分，似非确实。且硕腹者与俭腹者之尺寸焉能从同，故只浑言脐下，不言尺寸。

(3) 完全无念，吾人此时所不可能。存想者，无念之念也。来书所谓存想之念单纯，与他妄念有别，其说甚是。

(4) 所谓镇定下腹者，乃以心意作用镇定之，与腹皮之伸缩无关系。即就腹皮之伸缩言，若能进于静呼吸，则腹皮之动已至微细，殆不觉矣。(《身心强健秘诀》中言静呼吸颇详)

(5) 收视内视，诚有用不用之区别，拙著所云收视返听，指不用时言，内视则指用时言之。用内视法以绝妄念时，当将吾之精神提开，观此等妄念之起伏，不可注意于念。妄念渐少，则精神自集中于丹田。请实地证之，自知其与存想丹田之理，初无反对。盖果能把持此存想，使之不乱，则妄念自然渐少，有时且至于无也。坐时眼视丹田部分，以内视为正当。然初学者或因闭目易于昏睡，则不妨微开其眼，兼由外视。(《静坐三年》中曾论及)

（6）舌之位置，照古书所说，宜抵上颚，并有用舌搅转颚内颚外，使生津液漱咽诸法。鄙人坐时，亦恒为之，惟与生理上究有何等重大关系，尚未能实指，故拙著中略之。

（7）呼吸时有主张中间不可间断者（《静坐三年》内详之，拙著亦取此说。）有主张中间宜稍停者（《身心调和法》及《身心强健秘诀》内详之）。前者意在使气流通无滞，后者意在使呼吸完足。二者各有理由，学者不妨自择，亦不妨兼试。正呼吸所以反乎气体公例者，在使初学易于下手，运动横隔膜较易。若功候久而能进于静呼吸，则此法可不用矣。未起床时，调整呼吸，此就鄙人经验言之，盖鄙人卧室只有一人，且终年开窗揭帐而卧（到平后，虽不能洞开窗户，然苟非大风之夕，纸窗必卷起，帐门必揭开一边。）故室内空气流通。若君等寄宿舍人多，则空气混浊难免，寝前行之，亦自不妨。惟终日疲劳，寝前易于昏睡耳。鄙见不妨择近窗之床榻空气流通之处，则自以早晨精神爽健时行之为宜。又君等若能于每日放课后四、五时顷，结合同志，为静坐会，商诸校中，择一僻静之室行之，似更有益。抚摩腹部，不过助血液之运行，筋肉之活动，并非检察呼吸正否也。

（十一）滕骥

问：骥亦一习静坐者，读公平日著作，可谓于藤田、冈田之外，别开生面矣。昨日又得友人绍介，聆公演说，尤为悦服。惟骥之功尚浅薄，对于此道有一二怀疑处，不揣冒味，特以函询，条列于后：

（1）习静坐者，是否有戒绝色欲及兼作外功（如操体八段锦是）之必要？

（2）公近年内之效验如何？每次震动后，有无别种状态？

（3）闻直隶乐亭县有周老人者，亦习此道。每于坐后，能令元神出舍，公知其人，且信其事否？

答：（1）习静坐者，若能完全戒绝色欲，则收效愈速，惟非一般人所能行。即仆者久有戒绝之志愿，而尚未实行，乃勉力从事节欲，兼作外功，使肉体强健更佳。仆则每晨恒习八段锦，有

时亦作辍，盖不免重内而轻外也。

(2) 鄙人近来一入坐，即周身软酥温热，不复震动。盖达体呼吸地步。震动乃初通三关之景象也。

(3) 周老人之元神出舍，仆虽未见其人，而深信必有其事。如鄙人者，只须谢绝人事，专修数年，必达此境。然鄙人于道家之术，特取其下半截，以为卫生之实用。至于仙术，则谓与其用全力学之，不如学佛。盖仙术之元神出舍，修成者仍属识神，不能超出三界轮回。必如佛之修成正觉，乃能超出三界不受轮转。鄙人近所致力者在此。演讲《静坐法》，只以卫生为范围者亦此意。

(十二) 广东河南育材书社学生杜渐

问：百病丛生，今岁春得读尊著《静坐法》，稍悉其理，仿行数月，获益甚多，病亦渐愈。尤可喜者，渐善忘，自实习静坐后，虽月余往事，犹能追忆及之。意者殆缘静坐之功欤？惟静坐时，腰膂酸痛，不能久坐，兼之杂念频兴，虽数息不歇，然终不可除。易以他法治之，则尤甚焉。岂经历未深，抑亦练习未善所致耶？又渐于未寝前，静坐既罢，就蓐后觉腹部膨胀不安，移时乃止，此尤所未解？

答：(1) 静坐确能增长记忆力。腰膂酸痛以及杂念繁兴，皆由习练未纯熟之故。循乎自然，持之以恒，此患渐免。腰膂酸痛，于入坐前后，可用两掌搓热，在腰部向下抚摩。至治杂念之法，不外乎返观，观此念之所由起，令其渐少，空明澄澈之境，非经数年不易达到也。

(2) 腹部膨胀不安，或胃中本有病，或静坐时呼吸用力，或心窝未能下降之故，决不为害，功夫稍久，即无此患。

(十三) 北平高等师范学校

于民国六年冬，由陈哲甫先生组织静坐法练习会，请蒋竹庄先生，逢水曜日莅校指导。入会学生约五十人，师生历次问答，录入该校周报。问者附注姓名，答者即为蒋先生。

问：乐初行静坐，杂念纷扰，既而稀，近则略，略可止。但

须用力禁制，未能自然。当杂念由少入止之际，丹田热气频作，且觉全身由上而下有一种大力下注。斯二现象于伫立止观时尤觉显著。于此原理不明，又藤田灵斋所谓公案法，是否可以兼行？敬祈俯教。

（赵民乐）

答：杂念不必用力禁止，最好于返照时，观其起伏处，而中断其攀援。参看郭君清和、鲁君世英之答问。全身由上而下有大力下注者，乃极好现象，宜以意徐徐引之，使由尾闾渐上背脊。藤田公案法，于除去他种杂念甚便，可以兼行。

问：静坐之经过：（1）心得，静坐时间，于晚九点四十分钟行之。初有种种困难，后渐就适，腿盘既安，思虑亦减，气息亦较沉着，坐二十分钟后，就榻安眠，无复有曩昔幻梦不寐之病，因之精神强健。（2）疑问，静坐时，思念萦回，以强力制之，往往不克，而思制之之念，与他念何异？毕竟何以除念？又坐时旁有异声微响，辄兴起思想，果何法以防制之？敬质。

（郭清和）

答：不必用强力制之，但提开自己之精神，一若居高临下，返观思念之起伏而中断之，不使甲念攀援乙念即可。思念再起，再用此法。吾人决不能将思念扫除净尽，但将妄念集于一点，所谓无念之念也。入坐时最好以意将耳根收缩，返听自己之呼吸出入，日久功深，则身旁微响，如不闻矣。

问：学生近三四年来，精神枯滞，心绪骚乱，久欲从事锻炼精神，乃以无人指导，未得其法，兼以志行薄弱，终亦未能实行，而心神之不佳滋甚。及静坐会成立，并见先生著作，知静坐为修养良法，而确有奇效，故踊跃入会，矢志力行。此后每日临睡静坐二十分钟许，未尝间断，惟放假旋里后，致未按时练习，计自入会练习月余，心神虽无大进，而每次坐后，气体颇觉舒泰云。

疑问：返照法，书中言不必强求妄念不生，可默察其起灭头绪理清之。甲念起则返之甲，乙念起则返之乙。所谓返之者何如？当遇事时，虽些小无关系，亦辄缠绵心中，不能屏除，不知

此病缘何而致？宜如何用力以矫正之？静坐时气出入上下循环，用意导之，可否？

（鲁世英）

答：吾人之妄念，皆为攀援心，自甲至乙，自乙至丙至丁，辗转无穷，若能于返照时得其头绪，立时中断其攀援，使甲念不及传至乙念，即谓之返。此须于念起时屡屡为之。小事亦缠绵心中而不能屏除者，以过于执著也，当思吾人之身，亦系十数种物质化合，全是虚假，身外之事物，更无可执著，故宜一切放下。气出入上下用意导之，亦无不可，但切勿用力。（指气言）

问：桐性质鲁钝，先生授一艺即坚持不忘，今静坐行已越月，每日于就榻前，以二十分钟为限，无一日闲也。

心得：初行静坐法时，全体或动或欹，辄以为苦，然既知其益，仍力行不辍。十日后腿盘稍平，身体亦较稳适。复以衣为拘束，后乃裸体而坐，披以大衣。如是者久矣。时常觉有气直抵肛门。同时行正呼吸，其气若出若还，消灭乌有。又坐时虽不能禁心有所思，然所思者率多先生所教之姿势或方法，时或心悠然远逝，思而不思者，不过一二分钟耳。然每行适然恬然，已逃出苦难久矣。

疑问：（1）坐时默数一二，心仍外驰，若听其自然，毫不之顾，可耶否耶？（2）有气下行，直抵肛门，此为善现象乎？抑为恶现象乎？（3）先生有言，行默视术，由鼻尖至丹田，若直接以心意注于丹田，其结果有差异否？

（尤　桐）

答：（1）默数一二，心仍外驰者，着自己觉得外驰时，立即收摄，使之凝集。如此屡屡反复为之，自能渐有把握。（2）有气下行直抵肛门，是为善现象，然不必因此欣喜，听其自然。气盛时徐徐以意（切勿用力）引之，自肛门上背脊。（3）默视由鼻尖而下者，因初学之人不能直接心注丹田之故，若能直注丹田，更好。

问：峻自去岁十二月二十一日开始静坐，至今已两月有余，颇著成效。惟疑问之处亦多。兹分述于下，幸夫子有以指教之。

一、心得：初行静坐，每日早晚二次，早在操棚草席上坐二十分钟，晚在床褥上坐十分钟。惟因早起偶受凉气，患咳嗽甚剧，又因草席太凉，致便带血。故两周后即废去早坐，止有晚间十分钟之一次耳。至今六十余日，未尝间断。故所有心得，亦正有可述者，峻素有遗精之病，平均五六日一次，致精神委靡，甚觉不利。虽常服中西之药，力求卫生之术，罔有效力，自静坐以来六十余日而遗精之数仅有两次，精神亦爽快异常，诚奇效也。以故自勉之力甚强，庶免中辍之虞矣。二、疑问：心窝系何物？居身体何处？心窝降下之方法，在时时注意于下腹，其注意之法若何？是否意中存一下腹之概念？以心意之作用除杂念，而注意凝集于下部，重心自然镇定，注意凝集之方法若何？去妄念在用返照法，即返观吾之意识，返观之方法若何？重心与心窝，重心不能镇定，心窝不能降下，有何区别？

（李树峻）

答：心窝即两胸骨中间凹下处，用心意专注于下腹，不注意于胸部，则心窝处觉空松无物，是谓下降。注意之意力确能达于下腹部，非仅存一概念之谓。注意凝集，言将吾之心意，使凝聚于下腹部也。心理学公例，凡心意注于一点愈明了，则他种杂念自消。返观吾之意识，即闭目内视，实则以心代目之用。重心在下腹，心窝则在胸下，心窝不能降下，则注意必不能达于下腹，此其区别也。

问：(1) 静坐法中，谓有病而坐者，不宜思及愈病之念，然有谓有病者宜选一健康之念以为公案，其理有无冲突？

(2) 内视丹田时，眼与意并行乎？抑仅用意志以代目乎？若用眼直接下视，此时目虽闭，而眼球则多向下方凸出，能否有害于目？且常闻人之有近视病者，多由眼球凸出者也。

(3) 坐时腹内格格作响，继之以噎或放屁等，何故？且达静境之际，则手足由冷而热，或由冷而出汗，病耶？抑亦静坐之有得耶？敬祈指导为幸。

（张　缉）

答：(1) 并无冲突，盖吾人本不应有病，病为精神之消极状

态，并非实在，若存一愈病之念，是承认病之实在矣。故选一健康公案，以回复精神之积极状态，则不思愈病而病自愈。

（2）用意志以代目。

（3）腹响及噫、放屁等，均因气分流通之故，静坐后血脉周流无滞，全身及手足皆热，以至出汗，皆为效验。

问：昨夜静坐，渐觉有异。所谓异者，飘飘然无人无我不识不知之境界也。顾昨夜尚未至于无人无我不识不知，微觉初到飘飘之境而已。且为时甚暂，方至飘飘，而杂念复起，急屏除之。又至飘飘，而杂念又起，如是者数四，至最后一次，觉得飘飘之际，忽而热力一股，由鼻而口之天堂，而喉，而胸，此时遍身毛管忽开，心中惊异，而至胸部之热力，不识行至何处。（因惊异，故不自觉也。）即仍镇静。又觉背后热力一股，由腰下而上，直至头顶，遂觉全身火热，大汗浸淫。至此由惊而惧，由惧而恐，不复能静。热即遽消，汗亦顿止。而既出之汗，头部最多，而颊间几欲珠珠下滴，怪哉怪哉！此何故欤？请问静坐之法，有百利而无一害欤？抑肢体呼吸间偶有不合规矩之处，遂生坏影响而害人欤？此急欲问明，方敢从事耳。

（江纯璋）

答：此是极好影响，并非坏影响，汗出者，即体中老废物向外排泄也，切勿惊惧，宜一听其自然。热力盛时，可以意引之，使自后渐上，由顶而下至丹田，如此循环不息。

问：静坐之经过，自去岁十一月入静坐会以来，即早晚静坐，虽值盛寒，未尝或废。初时惟按时入坐，并无何种异状。久后乃觉气能运入下腹，渐洋溢于全身。丹田处生热力，频频冲动，坐时殊觉娱快。且平时精神较昔爽健，夜间睡眠颇熟。于此短期中已获此效力，知精神界之光辉灿烂，灵妙无伦，而非孜孜于物质界者所能窥其奥蕴也。

（1）静坐之效果，能使精神指导肉体之势力强大，则饭后静坐，用意指挥，以血液助消化，当大有益于人生。而静坐法云，饭后半小时后，方可静坐，究属何故？

（2）冈田氏静坐法中，除静坐姿势外，尚有所谓不断姿势

者，欲实行此种姿势，未审有无弊害？且其中应注意者为何？

（3）静坐之效固大，惟至功夫好时，是否可以废去运动？如云无论何时，动静俱宜调和，则静坐与运动二者，必如何而后相利而不相妨？即必如何而后得调和也？

（孟广照）

答：（1）静坐必用腹式呼吸，呼吸时肺之涨缩范围扩大，有妨胃之工作，故饭后不宜也。且生理天然妙用，凡某处有动作，血液自然聚集于某处，不必再加人工，使之太过。饭后胃中营消化作用，全身血液多来注于此，若再加以人工，则无益有害矣。

（2）所谓不断之姿势，应无论行住坐卧，皆注意于下腹部，若能实行，其益无穷，可无弊害。惟用心作文或听讲时，则不可。

（3）静坐功夫纯熟时，即废去运动，初无妨碍，但总以兼行运动为佳。剧烈运动后，勿骤然入静；静坐后，勿骤然运动。中间隔半小时或十余分钟，自无不调和之虑。

问：淇近日每当晨静坐，腹恒作响，初在腹上，既移脐下，愈响则气愈畅适，神愈愉快。当午后及就寝前静坐，则不作响。似空腹较实腹，运力易达丹田。腹响是否运力入腹所必经？抑系偶然之作用？又镇定下腹一语，是否指常使下腹膨胀，不使收缩而言？

（冯文淇）

答：腹响为气分流通之证，此气流通于胃肠中，故空腹时易响，实腹时不响。气入丹田，空腹时当然较实腹易达。腹响盖为运力入腹所必经，非偶然之作用。日久用功，气分十分通畅，则不复响矣。

镇定下腹一语，确是指常膨胀不收缩而言，然须久练方能，初学时不易臻此。

问：心得：自去十一月学静坐，每临卧时，坐榻数息至五十，而腹中无动静，而气甚调匀，有一种甘适之境，不可言喻。

（陈恩荣）

答：以后更有进境。

问：疑问：数至五十息时，肩背头汗，此时一息便上，是否

不息，令汗出，孰是？

（陈恩荣）

答：最好不息，俾汗出后再止。

问：心得：初盘坐时，两腿疼痛，呼吸不能顺适。为之既久，困难递减，至今则肢体安然，呼吸亦渐归自然，而睡中之幻梦亦罕。

疑问：静坐心贵沉敛，呼吸尚自然。茂于静坐时，口若默数一二三等数目，或外国文字母，则心虽寡念，而觉呼吸不能自然；若不数，则心中之思念难去。尚望先生示以两全之法。

（武茂绪）

答：入坐时，先将呼吸调匀，不使或长或短，然后数息，此患自免。

问：腰部挺直，必须用力，稍不留意，则脊骨下曲。然用力久时，脊骨渐疼，同时胸间亦疼，若欲下坠，有何法不用力而腰自直？胸部疼起而欲下坠者何故？此现象在入坐三十分钟以后。初习静坐时，十分钟即腿麻。月余工夫能坐至四十分而腿始麻。在未习静坐以前，每就卧时，必杂念纷来，致不能即时入睡；今日就卧时，妄念渐少，可谓进步。惟静坐时之杂念，终不能扫除之。

（范煜璲）

答：腰部切勿用力挺直，惟觉得脊骨下曲时，留意矫正之可耳。静坐终须牢记自然二字，无论生理、心理方面皆然，若欲腰之自直，除非用双盘腿方可。胸部疼起欲坠者，为脊骨牵连作痛，无他故也。静坐时之杂念，只能使之渐少，不必悉数扫除。

问：学生体力素弱，且有宿病，自二岁时即患偏坠（又名小肠气下），每服补剂，常加升麻以提气。今学静坐，觉气往下行，达于病处，与医者之施治适相矛盾。未悉日后有妨碍否？再静坐之际，觉有耳塞之状。静坐之后，又眼睑紧闭，如熟睡惊醒而不能遽启。此种状态，多所不解。

（蒋诜振）

答：气往下行时，当以心意注定下腹，勿助其行，听其自

然，决无妨碍。余二十年前亦有此病，且因静坐而得愈也。耳塞及眼睑不能骤开，皆由各人生理不同之故。可于坐前或坐后，用两大指背，摩擦至热，以揉搓耳廓及眼皮三十遍二十遍均可。又坐时可微开其眼，不必紧闭。

问：昨夜静坐之际，忽觉脐部以下特别空虚，而于其中心点，若有一核然，恍惚之间，尚觉可见，稍带红色。又觉其热度特高，且可见其摆动。而吸入之气，则欲更往下行。当此之际，全身毛孔均开，且并汗出。惟既发见此现象，心中惊异，大约经过三数分钟，不能维持静坐，遂卧而睡觉。此不知是何故也？

（江纯璋）

答：此系精神集中所生之好现象，不必惊异，仍宜听其自然。如若震动，则徐徐以意（不可用力）引之，自后上升。

问：逵体质素弱，服药饵有年矣。久欲屏弃之，其道无由。去年于琉璃厂书肆购得《卫生要术》，载八段锦（一名十二段锦）及静坐之法，乃决意于早晚努力行之。习八段锦之后，早晨静坐十分钟或二十分钟。未逾一月，渐著效验，乃始终不怠。虽八段锦有时不习，而静坐则毫无间断，迄今已逾一年。此中自信之点固多，然怀疑之处亦复不少。兹分为效验、质疑、发问三项，敬请先生一一指示之。

甲、效验：

（1）静坐一月后，丹田微觉有热气。

（2）去年旅行卧佛寺时，在阴历清明节，天气尚不甚暖，仅衣夏季制服归，时北风余威未减，恐因此致病，然得以无恙者，皆丹田热气拥护之力也。

（3）因体质过弱，常有不眠之病，因静坐而渐愈。虽或因气候之变，夜中或醒，然旋即睡熟，不复有昔年终夜不眠之病矣。

（4）冬日静坐久，觉足部甚冷（此逵体弱之故，昔年即复如此）。近来静坐后，觉足部渐暖，气候虽变，亦不足为虑。

（5）静坐毫无欲念时，则丹田热气直冲动阴部，然心不外动，转瞬即止。

（6）脑力疲倦时，能以静坐之功，渐复其原状。

乙、质疑：

（1）早晨初醒，或时觉小腹微痛。

（2）若小腹痛时，丹田热气，觉不甚著。

（3）肠胃之病，恒不能免，似觉有碍静坐之功。

（4）静坐时，觉泥丸或额部有一种障碍力。

（5）遗精之病亦不能免，若最长时，或至二个月，最短时有未逾来复者。且遗精之前，颇能预觉，然无法以制之。昔年为滑，近则或入于梦。

（6）神经有时失其感觉，或睡时足部忽动，如倾跌之状。

丙、发问：

（1）静坐与食品之关系。

（2）静坐必在空腹时之理由。

（3）静坐使杂念全息之法则。

（4）八段锦之法，与静坐有无妨碍？

（徐鸿逵）

答：乙、（1）（2）或因注意下腹时太用力之故，否则系夜卧受凉，与静坐无涉。腹中既微痛，则稍有障碍，热气当然减少。

（3）决不妨碍静坐之功，若恒久不懈，可使肠胃之病渐愈。

（4）系因平时用脑过度之故，宜节减脑力。

（5）有梦已较滑精为愈。此病最难根本全治，必须平时刻刻留神，不起欲念方可。然病不增加，亦无大碍。

（6）亦系平时用脑过度所致。

丙、（1）食品之选择不必过于拘泥，惟就素所嗜好者食之。最宜平时注意少食，不可过饱。

（2）并不必限于空腹。食后半小时内，胃中正在营消化工作。静坐必用深长呼吸，恐妨胃之动作，故不宜耳。早晨入坐，则取精神清明，亦非专取空腹也。

（3）杂念决不能全息，惟有抱定一念以代之，其法最良。（藤田氏书中，言此最详。）日久纯熟，自不为扰乱。

（4）八段锦中多半是外功，若有余暇练习之，足以补助静坐，并无妨碍。

问：功效：生每日夜间静坐一次，初则气不下降，反觉胸部燥闷，今则胸腹相通，上下畅快。小腹涨大如鼓，并觉稍有动静，惟不作声耳。

疑问：静坐时如有过高声音及振动时，胸内觉稍疼痛。

（范光君）

答：声音及振动，非疼痛之直接原因。想系用功过猛，呼吸着力。气虽下降，胸部实未空松。因外界振动戟刺神经而觉痛耳。宜从自然二字，十分留意。

问：淇近日晨起静坐，腹中雷鸣如故。自本月六日早，忽生奇景，觉热力发自眉端，旋达眼帘，目前忽放光明，若曝朝日，最后达于鼻端。自是而后，每晚静坐，便觉项背生热，额部则时而颤动，腹部气亦微动，然不甚著。周身微作汗，而目前之光不复显。习静坐者，热力每生自腹，而淇则发自眉端，未审其原理若何？是否善象？以后应若何注意。敬祈俯教。

（冯文淇）

答：热力发自眉端及目前放光，均是好现象。盖人身任督二脉循环之径路，无论何处，精神若集中以注之，必能发生热力或振动。凡热必有光，发在上部，故眼易见也。以后有光无光，悉听其自然，切勿执著。仍宜注视丹田为要。

问：饭前于静坐有无妨碍？

答：无妨碍。

问：注意丹田及深呼吸，是否不择时间？（如饭前及浴后之类）

答：除饭后胃中正营消化作用宜避外，余均不择时间。

问：初为深呼吸，是否宜微用力？小腹宜常使膨胀否？及呼与吸之时间，是否必须均一？呼吸与静坐是否为二事？

答：在野外练习深呼吸或静坐前练习，均不妨稍用力，入静后则不可用力，小腹能使常膨胀更好，然不可勉强。呼与吸之时间宜均一，呼吸乃静坐时生理方面之作用，固属二事，然须臾不可离也。

问：静坐久，姿势稍觉不正，有无妨碍？

答：如静坐加深，身内气脉流通，则姿势之正与不正，并无十分大关系。

问：若犯眼病，宜用何法治之？

答：每早晚以硼酸水洗涤，少用目力。

问：（甲）心得：静坐月余来，有时腹中作响，呈下泄上宣之象，心念纷杂时则否。

（乙）疑问：（1）吸息时应否略将胸部提高？（2）呼息时力入下腹，是否气之一部分下行他部，于同时呼出？（3）心窝降下，有何感觉可征？（4）平时腰间系裤，用带缠绕，是否有所妨碍？

（梅占魁）

答：（1）用逆呼吸（即正呼吸）吸息时，可略将胸部提高，用自然呼吸则否。

（2）呼吸时入于腹，由经验上察之，是利用腹部筋肉挤压之力，而气则全部呼出。

（3）心窝下降，在生理方面，则胸腹交界处腹皮略见凹下。在心理方面，则觉胸内空洞无物。

（4）平时腰间用带缠绕，并无妨碍，惟不可过紧。

问：疑问：（1）腹响月余，今犹未止，若用力导气下行，则响声更大，用力助其响乎？抑任其自然乎？（2）响时稍久，旋即停止。此时虽用力下腹亦不能响。数分钟后，复响如故。若是屡断屡续者何故？（3）以一念治杂念常胜，先生所谓返照法，煜璲不甚明了，所谓甲念起返之甲，如何返法？

心得：晨坐时觉胸腹空松，气息舒畅，心境极为愉快。晚坐时则无是景。

（范煜璲）

答：（1）腹响是好现象，应听其自然，不必用力引导。

（2）屡断屡续，乃气分流通自然之结果。凡有动必有止，其中并无深奥之理。

（3）若坚持一念，历久不懈，必有能胜杂念之一日。返照者，闭目内观，能断妄念之攀援，使之止而不进，犹如返于原来发生之点，并非真有往返也。

(4) 早晨一夜睡眠后，神志清明，故较晚坐为胜。

问：(1) 心得：展性急，一事至，必立就而后快，然欲速不达，草率慌张之弊随生。因之费时且偾事焉。自习静坐后，初则仅坐后一二小时，稍感畅快。今则常有一种愉乐，有能屏除一切之概。又静坐后觉体较轻捷，为各种运动时，颇能随意，如攀捧，展向者不能，今则易易矣。

(2) 疑问：展幼为攀捧戏跃时，手未及捧，足已前浮，遂仰天跌下，气不能通。经数友人挟行，始稍通顺。嗣后每于运动，或行长路，血脉较平常流畅时，脊处感一种疼痛。若静坐久，亦感同一之痛，一如一力上行，一力压之使下者。近虽不甚剧，然莫喻其故，是否有碍？如何处之？方称得宜。愿夫子详教。又呼吸时，苟非意识制之，则吸气腹反缩小，呼气时反扩大，行深呼吸，觉此种形态较为自然者，何故？又静坐闭眼，反不若开眼之易去攀援心，何者为宜？亦乞见教。

（徐廷展）

答：(1) 静坐能变化气质，日久功深，能使草率慌张变为精密镇定。

(2) 脊背疼痛，即由攀捧跌伤所致，似宜减少此种运动以休养之。静坐时宜纯自然，勿有意挺腰，专注意下腹（勿用力），久则此痛可愈。

(3) 吸气时腹缩，呼气时扩大，合于正呼吸之道，听其自然，勿以意识制之。

(4) 静坐时闭眼开眼（惟须微开）二法皆可，应就各人所宜择用，既觉开眼适宜，即用开眼可也。

问：伟自练习静坐以来，睡前醒后，寂然不动于中，如是者匝月。十一夜，忽生功效，觉丹田热气颤动，头部及四肢亦同时发热，但静坐片晌，丹田热气沿尻骨升至背部，止而复作，至再至三，胸前顿生愉快，终未见有热气升入项部。及晨试之，而此等妙境遂不复显。如是者三天，自后虽睡前坐之，热气亦不来至丹田矣。试问热气之来也，昼潜而夜来，何故？是否关于屋内之温度？腹中之饱枵？且有热气作用，虽久坐不见疲倦，无热气则

坐后倦状渐生矣。此中妙理，实难判决，若使昔时妙境复现，将来应如何矫正？如何注意？敬祈先生俯赐雅教。

（高兴伟）

答：热气之震动，恒在中夜，盖睡眠后精神恢复之故。沿尻骨上升至背部，止而后作，因力未充足也。宜听其自然，热力充足后，自能再上，不可欲速。此与屋内温度，腹中饱饿，全无关系。有热气则血脉调和，当然久坐不倦，无热气时反之。

问：质疑：胸部左胁气痛如刺，甚至一动即作，心中微惧。一日，左胁下，左肩上，时时跳动，腹偶一鸣。又杂念时至，正念邪念，正百邪一。闭口以鼻呼吸，必待数十息之后，何也？

经验：数息至百（时计十五分）至二百五十息之后，上宣气，下泄气。从前痔疮半年发作一次（六月腊月），自去岁十一月实习静坐，至今已逾三个月未发作。右臂及大指筋向痛，甚至牵及肩背，月或一、二次，今亦未发。至于坐讫后，头痛之清沏，身体之舒适，精神之愉快，意味之甘甜，眼球之光亮，鼻孔之疏瀹，舌瀾之涌汩，喉头之便利，不可言喻。

（陈恩荣）

答：两胁有时气刺者，或因感冒，或因呼吸不得法，以致胁前血脉不调。此等现象，时或有之。只须呼吸极微，丝毫不着力，注意下腹，自然可愈。如或刺痛不已，则停止一二次静坐，俟愈后再行。胁下肩上之跳动，或亦与此有关系，无足轻重。杂念至时，能辨其邪正，则头绪已渐清，宜用返照法，断其攀援。闭口以鼻呼吸，必待数十息之后者，乃平常未能全用鼻呼吸，鼻孔或有塞滞也。最好于入坐前，以清水洗净鼻孔，或以针卷药棉蘸硼酸水伸入洗之，尤佳。

北京大学亦于一九一七年组织静坐会，师生问答，节录于下：

问：初坐两股麻木，有法补救否？

答：初学可交换两足，坐毕以手抚摸摩之。为时既久，若能忍耐，可听其麻木，麻木至无知觉，必能反应，复其原状。经过

此级，则无论坐至一二小时外，不麻木矣。

问：坐时两手可叉腰否？

答：不宜叉腰，叉腰则精神不能团结，宜两手轻握，置于腹前或胫上。

问：舌抵上颚口生津液，咽软？不咽软？

答：咽下最佳，其一口分三咽之说，及以意送至丹田之说，不必过泥。

问：坐久则身体摇动，当听其自然？抑当遏止？

答：摇动是效验，听其自然，不必强制。

问：摇动是好现象，何以某去年坐时，觉不安稳，且不能寐？

答：不能寐，必由他原因而致，不可归咎于摇动。

问：自然呼吸与逆呼吸，何者为善？

答：冈田之逆呼吸，为使横隔膜易于运动耳，平时呼吸，听其自然，略加深长可也。且逆呼吸不过初入坐时用之，入静以后，则勿复注意。

问：正呼吸时，横隔膜上下，是否分为两节？

答：吸时横隔膜上，呼时横隔膜下，无所谓二节也。

问：某静坐年余，时觉胸部之气上升，而患气闷，何故？

答：此由呼吸时心窝不曾降下，气聚于胸，压迫心肺，便感气闷。初学恒不免此患。须缓缓呼吸，切戒用力，徐达丹田，则不复上升矣。

问：除调节呼吸外，可用何法镇静其心？

答：是有二法：一用返照法，可除妄念。妄念即攀援心，由甲攀乙，由乙攀丙而丁而戊，乃至无数。返照时断其攀援，即渐消除。再起再照，日久功深，自易镇定。二抱定一念，以代杂念，如注意身体健康四字之类，即藤田氏之公案法也。

问：返照时眼向内视，眼珠觉痛，是何故？

答：吾人两目常与外接，骤用内视，故觉不便。然内视非必眼珠十分向下，不过以心意下注耳。如此则未必觉痛也。

问：昔有僧人教人注视印堂，久则发光，上向脑部，再回而下视，此法如何？

答：吾人精神，实有不可思议之力，无论集中于何处，均有感应。注视印堂，亦道家之一派，易见速效。往往教人看鼻端及印堂等处，如是旬余，即见面前，有光如日，渐久渐大，可包全身。以余思之，似乎勉强，不近自然。且人之重心宜在下部，不宜移置上部也。

问：静坐须注意呼吸否？

答：但当注意丹田，不必注意呼吸。

问：不注意时，觉呼吸短促，何故？

答：若不注意丹田，则重心上浮，力不集于腹部，故呼吸短促。

问：藤田氏之呼吸法如何？

答：藤田氏主张自然呼吸，与冈田适相反，二者并无十分优劣，可听各人自择。

问：坐时昏沉当如何？

答：学者恒患二病：初坐时杂念丛生，则患散乱；及稍能入静，则患昏沉，昏沉时目宜稍开，其患可免。

问：由动到静，有昏沉一境，可否利用此为入静之手段？

答：昏沉稍久，则入睡眠，未可利用也。

问：何谓正呼吸？

答：腹部吸时收缩，呼时膨胀，为正呼吸。亦名逆呼吸。

问；入坐后小腹渐大，何故？

答：气充满故，此佳境也。

问：抚摩小腹，使大便通利，其法如何？

答：法以右手置小腹上，自右而左，顺大肠回旋之势，循环摩之，适度乃止。

问：饭后可静坐否？

答：饭后隔二十分钟可入坐。

问：先生有梦否？

答：吾十余年前，里居养病时，日惟闭门静坐，澄心息虑，恒能夜间无梦。今人事纷拏，则不能免。惟梦境清晰，不昏扰耳。

静坐要诀

（明）袁了凡　著



校刊袁了凡静坐法要诀

缘　起

仆幼而多病，长仍孱弱，故于医药卫生诸书，每喜浏览。而古今之方法不同，中外之学互异，愈慎重愈易致疾，愈研求愈无所适。最后得《天然生活法》及《粗食猛健法》二书读之，差强人意，但以其终非根本治疗。迨今夏病痢数月，体力不支，药物之效甚微，加以一家老幼无不病者。心绪环境之恶，尤使人日夜不宁。无已，乃取数年来读而未能实行之《因是子静坐法》（正篇不可习，宜习续篇）习之，实较药物之功为大。更进而取《小止观》读之，则苦不易了解，忽于北平佛经流通处，得袁了凡先生所著《静坐要诀》一书，读之觉其议论透辟，层次井然，非身通内典、精研性理者，不能道也。乃走告同人之多病者、学佛者，共读之。书为之罄，原书来自何地？流通何处无可考。书中又不载刊印之处，且原书系木刻活字本，讹误不免。爰为校印，以饷同好，惟有一言不能为读者告，即不可仅为却病而习静坐也。首篇《辨志》有云：“为名闻利养而静坐，因种地狱。”鄙人校印此书，绝不愿读者重地狱因，将来受地狱果。愿读者作彻底之静坐，发大菩提心，立宏誓愿，卫护众生，俾速往生，是为卫生。我亦众生，自得往生，此之谓大卫生家，此之谓去病根。病根既去，则病不却而自却矣。校刊既竟，记此与读者共勉之。

一九二九年己巳皈依三宝弟子幸怀和尚

序

静坐之诀原出于禅门，吾儒无有也。自程子见人静坐，即叹其善学。朱子又欲以静坐补小学收放心一段工夫，而儒者始知所从事矣。昔陈烈苦无记性，静坐百余日，遂一览无遗。此特浮尘初敛，清气少澄耳，而世儒认为极则，不复求进，误矣。盖人之一心，自有生以来，终日驰骤，逐物忘归，动固纷纷，静亦扰扰，稍加收摄，便觉朗然。中间曲折，无明师指授，不得肯綮，或得少为足，或反成疾患，余实哀之。大都静坐之法，其修也，有从入之阶；其证也，有自得之实。一毫有差，永不发深禅定矣。吾师云谷大师，静坐二十余载，妙得天台遗旨，为余谈之甚备。余又交妙峰法师，深信天台之教，谓禅为净土要门，大法久废，思一振之。二师皆往矣，余因述其遗旨，并考天台遗教，辑为此篇，与有志者共之。

辨志篇

凡静坐先辨志，志一差，即堕邪径矣。如射者先认的，的东而矢西，其能中乎？天台有十种邪修，今约之为四。如学者为名闻利养，发心静坐，则志属邪伪，因种地狱矣。如为志气昏愚，欲聪明胜人而静坐，则属好胜之志，种修罗之因。如畏尘劳苦报，慕为善安乐而静坐，则属欣厌之志，种人天之因。如不为名闻利养，不为聪明善业，专为千生万劫，生死未了，惟求正道，疾得涅槃而静坐，则发自了之志，种二乘之因。此等学者，善恶虽殊，缚脱有异，其为邪僻，则一而已矣。

若真正修行，只是仁之一字。以天地万物为一体，而明明德于天下是也。释迦牟尼，以夏音释之，即是能仁二字。菩者，觉也，度也；萨者，有情也，众生也。菩萨二字，为觉有情，又为度众生。佛氏惟菩萨为中道。罗汉出三界之外，成不来之果，而佛深恶之，斥为焦芽败种，以其不度人而自度耳。《楞严经》云："有一众生不成佛，永不于此取泥洹。"又云："将此身心奉尘刹，是即名为报佛恩。"其旨深矣。或曰：如此与墨子兼爱何别？答曰：为我、兼爱，皆是好事。兼爱是仁，为我是义，岂非美德？所恶杨墨者，为其执一耳。执为我则不知兼爱而害于仁，执兼爱则不知为我而害于义。故孟子恶之耳。"古之学者为己"，儒者何尝不为我？"仁者爱人"，儒者何尝不兼爱？孔门以求仁为学脉，而未尝废义。仁义并行而不悖，此所以为中道也。不然，即使不为我，不兼爱，又岂得为正哉？执杨墨与执儒，皆病也。

问曰：菩萨之法，专以度众生为事，何故独处深山，弃舍众

生，静坐求禅乎？答曰：此菩萨所以为中道也。度一切众生，须德高行备，觉妙智神。一切德行，非禅不深；一切觉智，非禅不发。故暂舍众生，静坐求道。如人有病，将身服药，暂息事业，疾愈则修业如常。菩萨亦然，身虽暂舍众生，而心常怜悯。于闲静处，服禅定药，得实智慧，除烦恼病，起六神通，广度众生。即如儒者隐居，岂洁己而忘世哉？正为求万物一体之志耳！其隐也，万物一体之志，念念不离；其出也，万物一体之道，时时不错。故以禹稷三过不入之功，不能加于颜子箪瓢陋巷之乐者，正为此志无加损也。

豫行篇

凡坐禅，须先持戒，使身心清净，罪业消除。不然，决不能生诸禅定。若从幼不犯重罪，或犯已能戒，皆系上知利根，易于持戒。倘恶业深重，或屡戒屡犯，则谓残阙之躯，不能上进。此不闻醍醐妙法，而甘于自暴者也。《法华》开经偈云："假令造罪过山岳，不须妙法两三行。何过不可灭，何戒不可持哉？"

学者有三法：一深达罪源，二大心持戒，三不住于戒。何谓深达罪源？一切诸法本来空寂，尚无有福，何况有罪？种种业障，皆由心作，反观此心，从何处起？若在过去，过去已灭；已灭之法，则无所有；无所有法，不名为心。若在未来，未来未至，未至亦无有，不得名心。若在现在，现在之中，刹那不住，无住相中，心不可得。如是观之，不见相貌，不在方所，当知此心，毕竟空寂。既不见心，不见非心，尚无所观，岂有能观？无能无所，颠倒想断。既颠倒想断，则无无明，亦无三毒，罪从何生？又一切万法，悉属于心，心性尚空，何况万法？若无万法，谁是罪业？若不得罪，观罪无生。破一切罪，以一切诸罪，根本性空，常清净故。维摩诘谓优波离，彼自无罪，勿增其过，当直尔除灭，勿扰其心。又《普贤观经》说，观心无心，法不住法，我心自空，罪销无主。一切诸法，皆悉如是，无住无坏。如是持戒，于一念中，百戒俱完，万罪俱灭。

何谓大心持戒？起大悲心，怜悯一切众生，妄执有为而起无明，造种种业。吾代一切众生忏无量无边重罪，吾为一切众生求得涅槃而持戒。吾若清净，即一切众生清净。吾若破戒，即一切众生破戒。是故宁此身受刀屠万段，终不以此身破众生大戒。如

是持戒，最广最大。

何谓不住于戒？《华严经》言：身是梵行耶？心是梵行耶？求身心不可得，则戒亦不可得，是故不见己身有持戒者，不见他身有破戒者。菩萨持戒，于种种破戒缘中，而得自在。知此则戒定慧与贪嗔痴，同为妙法矣。如此持戒，于念念中，即诸罪业，念念自灭，身心清净，可修禅矣。

修禅之法，行住坐卧，总当调心。但卧多则昏沉，立多则疲极，行多则纷动，其心难调，坐无此过，所以多用耳。然人日用不得常坐，或职业相羁，或众缘相绊，必欲静坐，遂致蹉跎。学者须随时调息此心，勿令放逸，亦有三法：一系缘收心，二借事炼心，三随处养心。

何谓系缘收心？唐人诗云："月到上方诸品净，心持半偈万缘空。"自俗人言之，心无一物，万缘始空。今云心持半偈万缘空，此理最可玩索。盖常人之心，必有所系，系之一处，渐束渐纯。半偈染神，万妄俱息，故云系心一处，无事不办。究实论之，即念佛持咒及参话头之类，皆是妄念。然借此一妄以息群妄，大有便益。学者知此，日用间，或念佛，或持咒，或参一公案，行住坐卧，绵绵密密，无丝毫间断。由是而读书作文，由是而应事接物，一切众缘，种种差别，而提撕运用，总属此心。吾参祖师活公案，不参凡夫死公案，又何间断之有？

何谓借事炼心？常人之心，私意盘结，欲情浓厚，须随事磨炼，难忍处须忍，难舍处须舍，难行处须行，难受处须受。如旧不能忍，今日忍一分，明日又进一分，久久炼习，胸中廓然。此是现前真实功夫也。古语云：静处养气，闹处炼神。金不得火炼，则杂类不尽，心不得事炼，则私欲不除。最当努力，勿当面错过。

何谓随处养心？坐禅者，调和气息，收敛元气，只要心定、心细、心闲耳。今不得坐，须于动中习存，应中习止。立则如斋，手足端严，切勿摇动；行则徐徐举足，步动心应；言则安和简默，勿使躁妄。一切运用，皆务端详闲泰，勿使有疾言遽色。虽不坐，而时时细密，时时安定矣。如此收心，则定力易成。此坐前方便也。

修证篇

凡静坐，不拘全跏半跏，随便而坐，平直其身，纵任其体，散诞四肢，布置骨解，当令关节相应，不倚不曲，解衣缓带，辄有不安，微动取便，务使调适。初时从动入静，身中气或未平，举舌四五过，口微微吐气，鼻微微纳之，多则三四五遍，少则一遍，但取气平为度。舌抵上颚，唇齿相着，次渐平视，徐徐闭目，勿令眼敛大急，常使眼中胧胧然。次则调息，不粗不喘，令和细，绵绵若存。天台禅门口诀，止教调息观脐。息之出入，皆根于脐。一心谛观，若有外念，摄之令还，绵绵密密，努力精进。自此而后，静中光景，种种奇特，皆须识破，庶可进修。

初时有二种住心之相：人心泊境，妄念迁流，如火熠熠，未尝渐止，因前修习，心渐虚凝，不复缘念名利冤亲等事，此名粗心住也；外事虽不缘念，而此心微细流注，刹那不停，愈凝愈细，内外双泯，此名细心住也。此后有二种定法。当此细心住时，必有持身法起。此法发时，身心自然正直，坐不疲倦，如物持身，于觉心自然明净，与定相应。定法持身，任运不动，从浅入深，或经一坐无分散意，此名欲界定也。后复身心泯泯虚豁，忽然失于欲界之身，坐中不见己身，及床坐等物，犹若虚空，此名未到地定也。将入禅而未入禅，故名未到地，从此能生初禅矣。

于未到地中，证十六触成就，是为初禅发相。何谓十六触？一动，二痒，三凉，四暖，五轻，六重，七涩，八滑；复有八触，谓一掉，二猗，三冷，四热，五浮，六沉，七坚，八软。此八触

与前八触虽相似，而细辨则不同，合为十六触也。十六触由四大而发。地中四者，沉重坚涩；水中四者，凉冷软滑；火中四者，暖热猗痒；风中四者，动掉轻浮。学者于未到地中，入定渐深，身心虚寂，不见内外，或经一日乃至七日，或一月乃至一年。若定心不坏，守护增长，此时动触一发，忽见身心凝然，运运而动。当动之时，还觉渐渐有身，如云如影。动发，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍身。上发多退，下发多进，动触发时，功德无量。略言十种善法，与动俱发：一定，二空，三明净，四喜悦，五乐，六善生，七知见明，八无累解脱，九境界现前，十心柔软。如是十者，胜妙功德，与动俱生，庄严动法。如是一日或十日，或一月一年，长短不定。此事既过，复有余触，次第而起。有通发十六触者，有发三四触及七八触者，皆有善法功德。如前动触中说，此是色戒清净之身，在欲界身中，粗细相违，故有诸触。

证初禅时，有五境：一觉，二观，三喜，四乐，五定心也。初心觉悟为觉，后细心分别为观，庆悦之心为喜，恬澹之心为乐，寂然不散为定心。十六触中，皆有此五境，第六又有默然心。由五境而发者，皆初禅所发之相也。夫觉如大寐得醒，如贫得宝藏，末世诸贤，以觉悟为极则事。然欲入二禅，则有觉有悟，皆为患病。学者于初禅第六默然心中，厌离觉观，初禅为下。若知二法动乱，逼恼定心，从觉观生喜乐定等故为粗。此觉观法，障二禅内静。学者既知初禅之过，障于二禅，今欲远离，常依三法：一不受不着故得离，二诃责故得离，三观析故得离。由此三法，可以离初禅觉观之过。觉观既灭，五境及默然心悉谢，已离初禅，二禅未生，于其中间，亦有定法，可得名禅，但不牢固，无善境扶助之法。诸师多说为转寂心，谓转初禅默然也。住此定中，须依六行观，厌下有三：曰苦，曰粗，曰障。欣上有三：曰胜，曰妙，曰出。约言之，只是诃赞二意耳。夫玄门三年温养，九年面壁，未尝不静坐，而不发大智慧，不发大神通，不发深禅定者，以其处处恋着也。得一境界，即自以为奇特，爱恋不舍，安能上进？故须节节说破，事事指明，方不耽

着，方肯厌下欣上，离苦而求胜，去粗而即妙，舍障而得出。到此地位，方知法有正传，师恩难报。昔陈白沙静坐诗云："刘郎莫记归时路，只许刘郎一度来。"陈公在江门静坐二十余年，惜无明师指点，静中见一端倪发露，即爱恋之，已而并此端倪亦失，竭力追寻，不复可见。故其诗意云尔。学者静中有得，须先知此六行观。若到初禅，不用此观，则多生忧悔。忧悔心生，永不发二禅，乃至转寂亦失，或时还更发初禅，或并初禅亦失。所谓为山九仞，一篑为难，切当自慎。学者心不忧悔，一心加功，专精不止，其心澹然澄静，无有分散，名未到地，即是二禅前方便定也。经云：不失其退，其心豁然，明净皎洁。定心与喜俱发，亦如人从暗中出，见外日月光明，其心豁然，明亮内净，十种功德俱发，具如初禅发相，但以从内净定俱发为异耳。

二禅有四境：一内净，二喜，三乐，四定心。何名内净？远而言之，对外尘故说内净；近而言之，对内垢故说内净。初禅中得触乐时，触是身识相应，故名外净。二禅心识相应，故名内净。初禅心为觉观所动，故名内垢。二禅心无觉观之垢，故名内净。既离觉观，依内净心发定，皎洁分明，无有垢秽，此内净定相也。喜者，深心自庆，于内心生喜定等十种功德善法，故悦豫无量也。乐者，受喜中之乐，恬澹悦怡，绵绵美快也。初禅之喜乐，由觉观而生，与身识相应；此中喜乐，从内心生，与意识相应，所以名同而实异。定心者，受乐心忘，既不缘定内喜乐，复不预外念思想，一心不动也。此四境后，亦有默然心，但比初禅更深耳，谓之圣默然定。欲进三禅，又当诃二禅之过。此二禅定，虽从内净而发，但大喜涌动，定不牢固，当即舍弃。如上用三法遣之：一不受，二诃责，三观心穷检。既不受喜，喜及默然自谢，而三禅未生，一意精进，其心湛然，不加功力，心自澄静，即是三禅未到地，于后其心泯然入定。然入定不依内外，与乐俱发。当乐发时，亦有十种功德，具如前说，但涌动之喜为异耳。绵绵之乐，从内心而发，心乐妙美，不可为喻。乐定初生，既未即遍身，中间多有三过：一者乐定即浅，其心沉没，少有智慧之用；二者乐定微少，心智涌发，故不安稳；三者乐定之心，

与慧力等，绵绵美妙，多生贪着，其心迷醉。故经言此乐惟圣人能舍，余人舍为难。三禅欲发，有此三过，则乐定不得增长，充满其身，学者须善调适，亦有三法治之：一者心若沉没，当用意精进，策励而起。二者若心涌发，当念三昧定法摄之。三者心若迷醉，当念后乐及诸胜妙法门，以自醒悟，令心不着。若能如是，乐定必然增长，遍满身分，百骸万窍，悉皆欣悦。所以佛说三禅之乐，遍身而受也。按初禅之乐，从外而发，外识相应，内乐不满。二禅之乐，虽从内发，然从喜而生，喜根相应，乐根不相应，乐依喜生，喜尚不遍，况于乐乎？

三禅之乐，乐从内发，以乐为主，遍身内外，充满恬愉，亦有五境：一舍，二念，三智，四乐，五定心也。舍者，舍前喜心，并离三过也。念者，既得三禅之乐，念用三法守护，令乐增长也。智者，善巧三法，离三过也。乐者，快乐遍身受也。定心者，受乐心息，一心寂定也。欲得四禅，又当诃斥三禅之乐。初欲得乐，一心勤求，大为辛苦；既得守护爱着，亦为苦。一旦失坏则复受苦，故经说第三禅中，乐无常动故苦。又此乐法，覆念令不清净，学者既深见三禅乐有大苦之患，应一心厌离，求四禅，种不动定。尔时亦当修六行，及三法除遣，即三禅谢灭，而四禅未到，修行不止，得入未到地定。

心无动散，即四禅方便定。于后其心豁然开发，定心安稳，出入息断。定发之时，与舍俱生，无苦无乐，空明寂静，善法相扶，类如前说，但无喜乐动转为异耳。尔时心如明镜不动，亦如净水无波，绝诸乱想，正念坚固，犹如虚空。学者住是定中，心不依善，亦不附恶，无所依倚，无形无质，亦有四境：一不苦不乐，二舍，三念清净，四定心也。此禅初发，与舍受俱发。舍受之心，不与苦乐相应，故言不苦不乐。既得不苦不乐，定舍胜乐，不生厌悔，故云舍。禅定分明，智慧照了，故云念清净。定心寂静，虽对众缘，心无动念，故名定心。此后亦有默然心，如前说也。又此四禅，心常清净，亦名不动定，亦名不动智慧。于此禅中，学一切事，皆得成就。学神通则得，学变化则得，故经说佛于四禅为根本也。外道服食勤炼，远望延年，劳形敝骨，万

举万败，间有成者，自负深玄，岂知造业？争如求禅，一切变化，无不立就，转粗形为妙质，易短寿为长年，特其细细者耳。

从此以后，又有四定：一空处定，二识处定，三无有处定，四非有想非无想处定。学者至四禅时，有视为微妙，得少为足，画而不进者；有觉心识生灭，虚诳不实，便欲求涅槃寂静常乐者。不遇明师指授，不知破色与断色系缚之方，直强泯其心，断诸思虑，久久得心无忆念，谓证涅槃。既未断色系缚，若舍命时，即生无想天中，此为大错。故须求空处定，应深思色法之咎。若有身色，前内有饥渴疾病，大小便利，臭秽敝恶等苦；外受寒热刀杖，刑罚毁谤等苦。从先世因缘和合报得此身，即是种种众苦之本。不可保爱，复思一切色法，系缚于心，不得自在，即是心之牢狱，令心受恼，无可贪恋。由是求灭色之法，须灭三种色：一灭可见有对色，二灭不可见有对色，三灭不可见无对色。经言：过一切色相，灭有对相，不念种种相。过一切色相者，破可见有对色也。灭有对相者，破不可见有对色也。不念种种相者，破不可见无对色也。学者于四禅中，一心谛观己身，一切毛道及九孔，身内空处，皆悉虚疏，犹如罗縠，内外相通，亦如芭蕉，重重无实。作是观时，即便得见。既得见已，更细心观察，见身如簁如甑，如蜘蛛网，渐渐微末，身分皆尽，不见于身及五根等。内身既尽，外道亦空。如是观时，眼见色源，故名过色。耳声，鼻臭，舌味，身触，意法，故名有对相。于二种余色及无数色，种种不分别，故名不念种种相。一切色法既灭，一心缘空，念空不舍，即色定便谢，而空定未发，亦有中间禅。尔时慎勿忧悔，勤加精进，一心念空，当度色难，于后豁然与空相应，其心明净，不苦不乐，益更增长。于深定中，唯见虚空无诸色相。虽缘无边虚空，心无分散。既无色缚，心识澄静，无碍自在，如鸟之出笼，飞腾自在，此为得空处定也。

从此而进，舍空缘识。学者当知，虚空是外法入定，定从外来，则不安稳；识处是内法，缘内入定，则多宁谧。观缘空之受想行识，如病如痈，如创如刺，无常苦空无我和合而有欺诳不实（此即是八圣种观）。一心系缘在识，念念不离。未来过去，亦复

如是。常念于识，欲得与识相应，加功专致，不计旬月，即便泯然任运，自住识缘。

因此后豁然与识相应，心定不动，而于定中不见余事，惟见现在心识，念念不住，定心分明，识虑广阔，无量无边。亦于定中，忆过去已灭之识，无量无边，及未来应起之识，亦无量无边，悉现定中。识法持心，无分散意。此定安稳清净，心识明利，为得识处定也。

从此而进，又思前缘空入定，是为外定。今缘识入定，是为内定，而依内依外，皆非寂静。若依内心，以心缘心入定者，此定已依三世心生，不为真实。惟有无心识处，心无依倚，乃名安稳。于是又观缘识之受想行识，如病如痈，如铨如刺，无常苦空无我和合而有虚诳不实，即舍识处，系心无所有处。内静息求，不同一切心识之法。知无所有法，非空非识，无为法尘，无有分别。如是知已，静息其心，惟念无所有法。其时识定即谢，无所有定未发。于其中间，亦有证相。学者心不忧悔，专精不懈，一心内净，空无所依，不见诸法，心无动摇，此为证无所有处定也。入此定时，怡然寂绝，诸想不起，尚不见心相，何况余法？

从此而进，又复上求，诃责无所有定，如痴如醉，如昏如暗，无明覆蔽，无所觉了，无可爱乐。观于识处，如疮如箭；观于无所有处，如醉如痴，皆是心病，非真寂静。亦如前法，离而弃之，更求非有想非无想定。前识处是有想，无所有处是无想，今双离之，即便观于非有非无。何法非有？谓心非有。何以故？过去现在未来，求之都不可得，无有形相，亦无处所，当知非有。云何非无？无者是何物乎？为心是无乎？为离心是无乎？若心是无，则无觉无缘，不名为心。若心非无，更无别无。何也？无不自无，破有说无，无有则无无矣，故言非有非无。如是观时，不见有无，一心缘中，不念余事，于后忽然真实定发，不见有无相貌，泯然寂绝，心无动摇，恬然清净，如涅槃相。是定微妙，三界无过证之者，咸谓是中道定相。

涅槃常乐我净，爱着是法，更不修习，如虫行至树表，更不复进，谓树外无高，可悯也。殊不知此定虽无粗烦恼，而亦有十

种细烦恼，凡夫不知，误谓真实。世间外道，入此定中，不见有而觉有。能知非有非无之心，谓是真神不灭。若有明师传授，方知是四阴和合而有，自性虚诳不实，从此不受不着，即破无明，入灭受想定，获阿罗汉果，是谓九次第定也。大抵初禅离欲界入色界；二三四禅，皆色界；摄四定，离色界入无色界；灭受想定，则出三界，证阿罗汉果，生西方，入净土，此为最径之门。

调息篇

天台禅门口诀，只言调息为修禅之要，乃诸方法，厥有多途，即以调息一门言之，一者六妙门，二者十六特胜，三者通明观。

六妙门者，一数，二随，三止，四观，五还，六净也。于中修证，又分为十二。如数有二种：一者修数，二者修相应。乃至修净与净相应亦如是。何谓修数？学者调和气息，不涩不滑，安详徐数，或数入，或数出，皆取便为之，但不得出入皆数。从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数。何谓数相应？觉心任运，从一至十，不加功力，心息自住。息既虚凝，心相渐细，患数为粗，意不欲数。尔时学者，应当舍数修随。一心依随息之出入，心住息缘，无分散意，是名修随。心既渐细，觉息长短，遍身出入，任运相依，应虑恬然凝静，是名与随相应。觉随为粗，心厌欲舍，如人疲极欲眠，不乐众务。尔时学者，应当舍随修止。三止之中，但用制心止也。制心息诸缘虑，不念数随，凝静其心，是名修止。复觉身心泯然入定，不见内外相貌，如欲界未到地，定法持心，任运不动，是名止相应。学者即念心虽寂静，而无慧照破，不能脱离生死，应须照了，即舍止求观。于定心中，以心眼细观此身中，细微入出息。想如空中风，皮筋骨肉，脏腑血液，如芭蕉不实，内外不净，甚可厌恶；复观定中喜乐等受，悉有破坏之相，是苦非乐；又观定中心识无常，生灭刹那不住，无可着处；复观定中善恶等法，悉属因缘，皆无自性。是名修观。如是观时，觉息出入，遍诸毛孔，心眼开明，彻见筋骨、

脏腑等物，及诸虫户，内外不净，众苦逼迫，刹那变易，一切诸法，悉无自性，心生悲喜，无所依倚，是名与观相应。观解既发，心缘观境，分别破析，觉念流动，非真实道，即舍观修还。既知观从心发，若随析境，此则不会本源，应当返观此心从何而生，为从观心生？为从非观心生？若从观心生，则先已有观，今数、随、止三法中，未尝有观。若非观心生，为灭生？为不灭生？若不灭生，即二心并。若是灭生，灭法已谢，不能生现在。若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得。当知观心本自不生，不生故不有，不有故即空。空无观心。若无观心，岂有观境？境智双忘，还源之要，是名修还。从此心慧开发，不加功力，任运自能破析，还本还源，是名与还相应。学者当知，若离境智，欲归于无境智，总不离境智之缚，心随二边故也。尔时当舍还修净。知道本净，即不起妄想分别。受想行识，亦复如是。息妄想垢，是名修净。举要言之，若能心常清净，是名修净，亦不得能修所修，及净不净之相，是名修净。作是修时，忽然心慧相应，无碍方便，任运开发，无心依倚，是名与净相应。证净有二：一者相似证，谓似净而实非净也。二者真实证，则三界垢尽矣。又观众生空，名为观；观实法空，名为还；观平等空，名为净。又空、三昧相应，名为观；无相、三昧相应，名为还；无作、三昧相应，名为净。又一切外观名为观，一切内观名为还，一切非内非外观名为净。又从假入空观名为观，从空入假观名为还，空假一心名为净。此六妙门，乃三世诸佛入道之本，因此证一切法门，降伏外道。

所谓十六特胜者，一知息入，二知息出，三知息长短，四知息遍身，五除诸身行，六受喜，七受乐，八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱，十二观无常，十三观出散，十四观欲，十五观灭，十六观弃舍。一知息入，二知息出，此对代数息也。学者既调息绵绵，专心在息，息若入时，知从鼻端入至脐；息若出时，知从脐出至鼻。由此而知粗细，为风为气。为喘则粗，为息则细。若觉粗时，即调之令细。入息气迫常易粗，出息涩迟常易细。又知轻重，入息时轻，出息时重，入在身内则身

轻，出则身无风气故觉重。又知涩滑，入常滑而出常涩。何也？息从外来，气利故滑。从内吹出，滓秽塞诸毛孔故涩。又知冷暖，入冷而出暖。又知因出入息，则有一切众苦烦恼。生死往来，轮转不息，心知惊畏。譬如阍者守门，人之从门出入者，皆知其人，兼知其善恶，善则听之，恶则禁之。当此之时，即觉此息无常，命依于息，一息不属，即便无命。知息无常，即不生爱；知息非我，即不生见；悟无常即不生慢。此则从初方便，已能破诸结使，所以特胜于数息也。三知息长短者，此对欲界定，入息长，出息短。心既静住于内，息随心入，故入则知长；心不缘外，故出则知短。又觉息长则心细，觉息短则心粗。盖心细则息细，息细则入从鼻至脐，微缓而长，出息从脐至鼻亦尔。心粗则息粗，息粗则出入皆疾矣。又息短则觉心细，息长则觉心粗。何也？心既转静，出息从脐至胸即尽，入息从鼻至咽即尽，是心静而觉短也。心粗则从脐至鼻，从鼻至脐，道里长远，是心粗而觉长也。又短中觉长则细，长中觉短则粗。如息从鼻至胸即尽，行处虽短而时节大，久久方至脐，此则行处短而时节长也。粗者从鼻至脐，道里极长，而时节却短，欻然之间，即出即鼻，此则路长而时短也。如此觉长短时，知无常由心，生灭不定，故息之长短，相貌非一。得此定时，觉悟无常，更益分明；证欲界定时，犹未知息相貌，故此为特胜也。四知息遍身者，对未到地定，当彼未到地时，直觉身相泯然如虚空，尔时实有身息，但心粗眼不开，故不觉不见。今特胜中发未到地时，亦泯然入定，即觉渐渐有身，如云如影，觉息出入，遍身毛孔，尔时亦知息长短相等。见息入无积聚，出无分散，无常生灭，觉身空假不实，亦知生灭刹那不住，三事和合，故有定生。三事既空，则定无所依。知空亦空，于定中不着，即较前未到地为特胜也。五除诸身行者，对初禅觉观境。身者，欲界道中，发得初禅，则色界之身，来与欲界身相依共住也。身行即观境，此从身分生，知身中之法，有所造作，故名身行也。学者因觉息遍身，发得初禅，心眼开明，见身中腑脏三十六物，臭秽可厌，觉四大之中，各各非身，此即是除欲界身也。于欲界中，求色界之身不可得，即除初

禅身也。所以者何？前言有色界造色，为从外来乎？为从内出乎？为在中间住乎？如是观时，毕竟不可得，但以颠倒忆想，故言受色界触者。细观不得，即是除初禅身，身除故身行即灭。又未得初禅时，于欲界身中，起种种善恶行，今见身不净，则不造善恶诸业，故名除身行。六受喜者，即对破初禅喜境。初禅喜境，从有垢觉观而生，既无观慧照了，多生烦恼，故不应受。今于净禅观中，生有观行破析，连观性空，当知从觉观生喜亦空，即于喜中不着，无诸罪过，故说受喜，如罗汉不着一切供养，故名应供也。又真实知见，得真法喜，故名受喜。七受乐者，对初禅乐境。初禅即无观慧，乐中多染，故不应受。今言受乐者，受无乐，知乐性空，不着于乐，故说受乐。八受诸心行者，此对破初禅定心境。心行有二，故说诸。一者动行，二者不动行。有谓从初禅至三禅，犹是动行，四禅已上，名不动行。今说觉观四境，名动行，定心境名不动行。初禅入定心时，心生染着，此应不受。今知此定心虚诳不实，定心非心，即不受着，既无罪过，即是三昧正受，故说受诸心行。九心作喜者，此对二禅内净喜。彼二禅之喜，从内净而发，然无智慧照了，多所恋着，今观此喜，即是虚诳，不着不受矣。不受此喜，乃为真喜，故名心作喜。十心作摄者，此对二禅定心境。彼二禅之喜虽正，不无涌动之患。今明摄者，应返观喜性空寂，毕竟定心不乱，不随喜动，故云作摄。十一心住解脱者，此对破三禅乐。彼三禅有遍身之乐，凡夫得之，多生染爱，受缚不得解脱。今以观慧破析，证遍身乐时，即知此乐，从因缘生，空无自性，虚诳不实，不染不着，心得自在，故名心作解脱。十二观无常者，此对破四禅不动也。四禅名不动定，凡夫得此定时，心生爱取。今观此定，生灭代谢，三相所迁，知是破坏不安之相，故名观无常。十三观出散者，此对破空处也。出者即是出离色界，散者即是散三种色。又出散者，谓出离色。心依虚空，消散自在，不为色法所缚也。凡夫得此定时，谓是真定。今初入虚空处时，即知四阴和合故有，本无自性，不可取着。所以者何？若言有出散者，为空出散乎？为心出散乎？若心出散，则心为三相所迁，已去已谢，未来未

至，现在无住，何能耶？若空是出散者，空本无知，无知之法，有何出散？既不得空定，则心无受着，是名观出散。十四观离欲者，此对识处。盖一切受着、外境，皆名为欲。从欲界乃至空处，皆是心外之境。若认虚空为外境，而我顾受之，则此空即欲矣。今识处空，缘于内识，能离外空，即离欲。凡夫得此定，无慧照察，谓心与识法相应，认为真实，即生染着。今得此定时，即观破析。若言以心缘识，心与识相应，得入定者，此实不然。何者？过去未来现在三世识，皆不与现在心相应，乃是定法持心，名为识定。此识定，但有名字，虚诳不实，故名离欲也。十五观灭者，此对无所有处。盖此定缘无为法尘，心与无为相应，对无为法尘发少识故。凡夫得之，谓之心灭，多生爱着。今得此定时，即觉有少识。此识虽少，亦有四阴和合，无常无我虚诳，譬如粪秽，多少俱臭，不可染着，是名观灭。十六观弃舍者，此对非想非非想。盖非想非非想，乃是双舍，有无俱舍中之极。凡夫得此定时，认为涅槃。今知此定，系四阴、十二入、三界及十种细心数等和合而成。当知此定无常，苦空无我，虚诳不实，不应计为涅槃，生安乐想，不受不着，是名观弃舍。弃舍有二种，一根本弃舍，二涅槃弃舍。永弃生死，故云观弃舍。学者深观弃舍，即便得悟三乘涅槃，如须跋陀罗，佛令观非想中细想，即获阿罗汉果。今名悟道，未必定具十六，或得二三特胜，即便得悟。随人根器，不可定也。

第三通明观，学者从初安心，即观息、色、心三事，俱无分别。观三事必须先观息道。云何观息？谓摄心静坐，调和气息，一心细观此息，想其遍身出入，若慧心明利，即觉息入无积聚，出无分散，来无所经由，去无所涉履。虽复明觉此息出入遍身，如空中风，性无所有，此观息如也。次则观色，学者既知息依于身，离身无息，即应细观身色，本自不有，皆是先世妄想因缘招感，今生四大，造色围空，假名为身。一心细观头腹四肢筋骨脏腑，及四大四微，一一非身；四大四微，亦各非实，尚不自有，何能生此身诸物耶？无身色可得，尔时心无分别，即达色如矣。次观心，学者当知，由有心故有身色，共来动转。若无此心，谁

分别色？色因谁生？细观此心，藉缘而生，生灭迅速，不见住处，亦无相貌，但有名字，名字亦空，即达心如矣。学者若不得三性别异，名为如心。学者若观息时，既不得息，即达色心空寂。何者？谓三法不相离故也。观色观心亦尔。若不得息、色、心三事，即不得一切法。何以故？由此三事和合，能生一切阴入界众等烦恼，善恶行业，往来五道，流转不息。若了三事无生，则一切诸法，本来空寂矣。学者果能如是观察三法，悉不可得，其心任运，自住真如，泯然明净，此名欲界定。于此定后，心依真如，泯然入定，与如相应，如法持心，心定不动，泯然不见身色、息、心三法异相一往，犹如虚空，即是通明未到地也。从此而发四禅四定，最为捷速。

遣欲篇

周濂溪论圣学，以无欲为要。欲生于爱，寡欲之法，自断爱始。爱与憎对，常见其可憎则爱绝矣，故释氏有不净观焉。夫有生必有死，死者乃永离恩爱之处，有生之所共憎。虽知可憎，无能免者。我今现生，不久必死，过一日则近一日，盖望死而趋也。岂可贪恋声色名利之欲哉？真如扑灯之蛾，慕虚名而甘实祸，何其愚也！学者欲习不净观，当先观人初死之时，言词惆怅，气味焄蒿，息出不反，身冷无知，四大无主，妄识何往，观想亲切，可惊可畏，爱欲自然淡薄，悲智自然增明。从此而修，有多门焉。

曰九想：一胀想，谓死尸胀如韦囊也。二坏想，谓四肢破碎，五脏恶露也。三血涂想，谓血流涂地，点污恶秽也。四浓烂想，谓浓流肉烂，臭气转增也。五青瘀想，谓浓血消尽，瘀黑青臭也。六啖想，谓虫蛆唼食，决裂残缺也。七散想，谓筋断骨离，头足交横也。八骨想，谓皮肉已尽，但见白骨也。九情想，谓焚烧死尸，骨裂烟臭也。但将吾所爱之人，以上九想观之，乃知言笑欢娱，尽属假合，清温细软，究竟归空。即我此身，后亦当尔。有何可爱而贪着哉？学者修九想既通，必须增想重修，令观行熟利。随所观时，心即随定，想法持心，澄然不乱。破欲除贪，莫此为尚矣。

曰十想：一无常想，谓有为之法，新新生灭，顷刻变迁，无暂停息也。二苦想，谓六情逼迫，万事煎熬，有生皆苦，无有乐趣也。三无我想，谓法从缘生，本无自性，即体离体，孰为我身也？四食不净想，谓食虽在口，脑涎流下，与唾和合，成味而咽，与吐无异，下人腹中，即成粪秽也。六死想，谓一息不属，

便尔沉沦也。七不净想，谓身中三十六物，五种不净也。八断想，九离想，十尽想。缘涅槃，断烦恼结使，名断想。断而得离，名离想。离而得尽，名尽想。九想为初学，十想为成就。九想如缚贼，十想如杀贼，此为异耳。

又有白骨观，乃就九想中略出者。凡作九想十想等观，皆当正身危坐，调和气息，使心定良久，方可作想。今作白骨观，学者先当系念左脚大指，细观指半节作疱起，令极分明，然后作疱溃想。见半指节，极令白净，如有白光。次观一节，令肉擘去，皆有白光。次观二节三节，乃至五节，及两足十节，白骨分明，如是系心，不令驰散，散即摄之令还。想成时，觉举身温软，心下热时，名系心住。心既住已，当复起想，足趺披肉见白骨，极令了了。次观踝骨，次胫骨，又次髋骨，皆是骨骼，见白骨如珂雪。从此观胁骨，及脊骨肩骨，从肩至肘，从肘至腕，从腕至掌，从掌至指端，皆令肉相向披，见半身白骨。次观头皮，观膜，观脑，观肪，观咽喉，观肺、心、肝胆、脾胃、大小肠、肾等诸藏，有无数诸虫唖食浓血，会见分明。又见诸虫从咽喉出，又观小肠、肝、肺、脾、肾，皆令流注入大肠中，从咽喉出，堕于前地。此想成已，即见前地屎尿臭处，及诸蚘虫，更相缠缚。诸虫口中，流出浓血，不净盈满。此想成已，自见己身如白雪，又节节相拄，若见黄黑，更当悔过。此为第一白骨观。第二观者，系念额上，定观额中，如爪甲大，慎莫杂想。如是观额，令心安住，不生诸想，惟想额上，然后自观头骨，白如玻璃色，如是渐见举身白骨，皎然明净，节节相拄。此想成已，次想第二骨人，次想三骨人，乃至十骨人。见十骨人已，乃想二十骨人，三十、四十骨人，见一室中，遍满骨人，前后左右，行列相向，各举右手，向于我身。是时学者，渐渐广大，见一庭内，满中骨人，行行相向，白如珂雪。渐见一乡皆是骨人，次观一邑一省，乃至天下皆是骨人。见此事已，身心安乐，无惊无怖。学者见此事已，出定入定，恒见骨人，山河石壁，一切世事，皆悉变化，犹如骨人。见此事已，于四方面，见四大水，其流迅驶，色白如乳，见诸骨人，随流沉没。此想成已，复更忏悔，但纯见水，涌注空中。后当起想，令水恬静。此名凡夫心海，生死境界之想也。

广爱篇

孔子云："老者安之，朋友信之，少者怀之。"尽世间只有此三种人。就此三种人中，老者有二：吾之老，人之老。朋友有亲者，有疏者，有始亲而终疏者，有恩与仇者。少者亦有二：吾之少，人之少。吾之老少，虽有同室，亦有等杀；人之老少，便包恩仇远近，种种不齐矣。先从吾之老者，发愿贻之以安，饮食起居，悉令得所。学者初修时，取最所亲爱，若父母之类，一心缘之。倘有异念，摄之令还，使心想分明，见吾亲人老者受安之相，然后及于人之老者，乃至怨仇蛮貊，无不愿其安乐。朋友少者，亦皆如是。禅家谓之慈心观，又谓之四无量心，功德最大。

四无量者，慈、悲、喜、舍也。初时慈念众人，老者愿贻之以安，朋友愿贻之以信，少者愿贻之以怀，心心相续，道力坚固，即于定心中，见所亲爱人受快乐之相，身心悦豫，颜色和适，了了分明。见亲人得乐已，次见外人，乃至怨人，亦复如是。于定心中，见一人，次见十人，乃至千人万人，及普天率土之人，悉皆受乐。学者于定中，见外人受乐，而内定转深，湛然无动，此名慈无量也。

世人与众不和，初生为嗔，嗔渐增长，思量执著，住在心中，名为恨。此恨既积，欲损于他，名为恼。败德损德，皆源于此。惟一慈心，能除嗔恨恼三事，以是知慈心功德无量也。又释氏之慈有三等：众生缘慈，法缘慈，无缘慈也。不利益一人，而求利益无数无边之人，是为众生缘慈。老者不独思安其身，而兼思安其心，使之得受性真之乐，朋友少者皆然，此为法缘慈。若

无缘慈，惟圣人有之。盖圣人不住有为，亦不住无为。老则愿安，友则愿信，少则愿怀，而吾亦不知其安，不知其信，不知其怀，所谓无缘慈力赴群机也。学者于慈定中，常念欲遂众生诸愿，见众生受诸劳苦，心生怜愍，即发愿救拔。先取一亲爱人受苦之相，系心缘之，慈悲无极，乃至一方四天下之人，皆见其受苦而思济拔，悲心转深，湛然不动，是名悲无量也。

学者入悲定中，怜愍众生，除苦与乐，尔时深观众生，虽受苦恼，虚妄不实，本无消除，授以清净妙法，令获涅槃常乐，摄心入定，即见众生皆得受喜。亦初从亲人，次遍天下，此名喜无量也。

学者从喜定中，思念慈，与众生乐；悲，欲拔苦；喜，令欢喜，而计我能利益，不忘前事，即非胜行。譬如慈父益子，不求恩德，乃曰真亲。又念众生得乐，各有因缘，不独由我。若言我能与乐，则非不矜不伐之心。又念慈心与乐，俱是空怀，在彼众生，实不得乐，若以为实，即是颠倒。又念众生受苦，若有纤毫忧喜之生，即属障碍，难得解脱。我今欲清净善法，不应着意、必、固、我之法，今当舍此执恋，即发净心，毫无憎爱。先取所亲之人，见其亦得定力，受不苦不乐之相，了了分明，乃至十世五道，莫不皆尔，是为舍无量也。

修习止观坐禅法要

（隋）智𫖮法师　著
（清）宝静法师　讲



小止观序

天台止观有四本：一曰《圆顿止观》，大师于荆州玉泉寺说，章安记为十卷。二曰《渐次止观》，在瓦官寺说，弟子法慎记本三十卷，章安治定为十卷，今《禅波罗密》是。三曰《不定止观》，即陈尚书令毛喜请大师出，有一卷，今《六妙门》是。四曰《小止观》，即今文是，大师为俗兄陈针出，实大部之梗概、入道之枢机。曰止观、曰定慧、曰寂照、曰明静，皆同出而异名也。若夫穷万法之源底，考诸佛之修证，莫若止观。天台大师灵山亲承，承止观也。大苏妙悟，悟止观也。三昧所修，修止观也。纵辩而说，说止观也。故曰：说己心中所行法门，则知台教宗部虽繁，要归不出止观。舍止观不足以明天台道，不足以议天台教。故入道者不可不学，学者不可不修。奈何叔世寡薄，驰走声利，或胶固于名相，或混淆于暗证，其书虽存，而止观之道蔑闻于世，得不为之痛心疾首哉！今以此书命工镂板，将使闻者见者，皆植大乘缘种。况有修有证者，则其利尚可量耶！予因对校，乃为叙云。

时绍圣二年仲秋朔　余杭郡释元照序

修习止观坐禅法要 卷 上

一曰童蒙止观，亦名小止观。

〈隋〉天台山修禅寺沙门智顗述 〈清〉宝静法师讲

“修习止观坐禅法要”八个字，为本部书之总题，此书全明止观下手工夫，为天台宗初心人修证入道最为切要之法门。此总题八字，于七种立题之中，属单法立题。“修习止观”是法，“坐禅法要”亦是法，是为单法立题。止观法门，为十方诸佛、历代诸祖修习坐禅之法要，可谓包括一切。

智者大师一生所说止观有四种：一名“圆顿止观”，在荆州玉泉山说，明圆顿妙观，即今之《摩诃止观》是。二名“渐次止观”，在南京瓦官寺说，明从浅入深次第之工夫，即今之《禅波罗密门》是。三名“不定止观”，浅深不定，能大能小，即今之《六妙门》是。第四名“小止观”，即今之《修习止观坐禅法要》，亦称为《童蒙止观》也。

此部止观虽名为小，实大部之梗概，入道之枢机。言称小止观者，对汪洋浩瀚《摩诃止观》之大部而言。此《童蒙止观》，为初机简略所说之小部，非是对大而言小，实是小而无外之小，谓一切法趣此小，是趣不过。如《摩诃止观》为大止观，此大非是对小而言大，乃是绝待无外之谓大。言小，小无小相，小即法界。言大，大无大相，大亦法界。小大咸是法界止观。大小相融，广略无异，皆归不思议之中道止观。不过对众生之机宜，所以有大有小、有广有略之不同，故今明之为小止观也。

夫法不孤起，仗缘方生。须知此部止观之产生，不无因缘。

盖智者大师有俗兄陈针，时为中军参将，至四十岁时，一日路遇仙人张果老曰："看汝相，阳寿已尽，期月必死。"陈针闻之悚然，乃问计于智者。对曰："汝听吾言修持，即可得免。"陈针愿受教，大师乃述此简单要略之《小止观》，命修止观工夫。于是针遵依，切实修持。逾年又逢张果老，果老见而骇然："汝得不死，岂食长生不死之药乎?"曰："弗也，吾弟智者，命余修止观坐禅工夫，故获如是耳。"张乃叹曰："佛法之不可思议，能起死回生，可谓希有。"后过数年，陈于梦中见天宫，书有"陈针之堂，十五年后生此"。后陈果于十五年后，与诸亲戚辞别，临终结跏趺座，安详而逝。是知此止观者，智者大师为俗兄陈针所说也。

然修止观者，须认清宗旨。当时陈针之所以修止观，其目的为延寿，为升天，不过得止观中之一点皮毛利益，非为止观之本旨正义。当知大师所说止观，岂仅特为升天而已，实欲令成佛道，了生脱死，方是大师之本怀，止观之真义。所以此书于第十章《证果》文中，详明为究竟成佛之果，非为余事也。

此止观工夫，四威仪中均可进修，何以独称坐禅?因为静工夫胜过一切。初机人于坐中修习止观，较易得益。如坐中得益后，再历缘对境，皆可修习矣。梵语"禅那"，此云静虑。静即是止，所谓湛湛寂寂，一念不生；虑即是观，历历明明，万象森然。静即是定，虑即是慧。修此止观，即是静虑一如，定慧均等。是知此"坐禅"之"禅"，即《楞严经》中妙奢摩他三摩禅那之禅那二字，不可思议之止观不二法门也。法即法则、规持也。要即要道、关键也。此书为修习止观坐禅之法则，规生物解，任持自性也。因此止观坐禅之方法，乃为修持之要道，超生死、证菩提之关键也，故以"修习止观坐禅法要"八字以立名也。

夫吾人之心性，本自清净，本自光明。《楞严》所谓"常住真心，性净明体"，既言真心，唯是惟净性明，清净法界，一大光明藏，何须修习此止观耶?盖吾等众生从无始以来，一念不觉，被无明所障蔽；一念妄动，为生灭所流转，故转明为暗，转静为动。自心本是灵明彻照，至今成为糊糊涂涂之昏暗；本是不

生不灭，而今成为生生灭灭之妄动。日但逐于五欲六尘，将纷扰扰相以为心性。然须知正当暗时，原来是明；正当动时，本自寂静。何以故？自心本是不动不摇，非明非暗故。若修止观，即能转暗、动而为明、静。修止，即能止其生死而为涅槃；修观，即能观破烦恼而为菩提。我人不欲了生死则已，欲了生死，舍止观莫由。止观是药，种种贪嗔痴之烦恼，种种流转之生死皆是病。以止之药，治生死之病，食之则愈；以观之药，治烦恼之病，服之则愈。故修止观，能治生死烦恼诸病。如阿伽陀药，无病不治者也。

自性本无烦恼，亦无生死，迷悟本空，修证如幻。如摩尼珠，本是圆净，但旷劫来，落污泥中，被尘土染覆，将本有清净光明不蔽而蔽。今欲显珠光，非加以磨擦濯洗之功夫不可。所谓“修证即不无，染污即不得”。所以非用止观之修德不为功。然此清净光明，本是具足，本是有之，非因修而得，不过藉止观以显其本有。故六祖云：“何期自心，本自清净。何期自心，本自光明。”即此义也。又复须知性修之旨：言修，修无别修，乃全性而起修；言性，性无别性，因修而显性。全性起修，全修显性，性修不二，方名为圆修止观。

然此止观理通凡圣，义该大小。如言“诸恶莫作”，即是止；“众善奉行”，即是观。又不杀不盗等之止十恶，即是止；不但不杀，而且放生等之行十善，即为名观。如修慈悲喜舍，即是止。行六行观，即是观，是即人天之止观。再如修折法是止，生空是观；五停心是止，四念处是观，是即二乘之止观。若正明止观，即所谓三止三观是。

初，体真止空观，全以空为体。所谓观一切法如梦如幻，以为下手工夫。“凡所有相，皆是虚妄。”为消极出世之法，即《心经》之“照见五蕴皆空”是。次，方便随缘止假观，全以方便为其相，随缘为其用。虽观照一切当体即空，而不妨随缘随力以救世，为积极入世之法，即《心经》之“度一切苦厄”是。后，明中道止观，所谓息二边分别止，中道第一义谛观。此止观，最为极则，最为微妙，二谛融通，能所一如。所谓无住生心，生心无

住；空有不二，寂照一体；世间、出世间，唯是一心；消极与积极打成一片。虽终日度生，了无众生可度；虽无一众生可度，不妨炽然度生。虽终日说法，了无一法可说；虽无一法可说，而不妨炽然说法。止处即是观，观处原来是止，谓即止即观、即观即止之妙观。然此三种止观作如是次第而言者，欲令诸仁者易于明了。其实此三种观，一即三、三即一、非一非三、而三而一之中道止观。然于止观中最难者，为最初步之止观，故必明坐禅法要。初修止观，欲空其所有，最为难以相应。因吾侪凡夫，从无始来，执万法以为实有，欲空不易空。若初步体真止空观工夫做成功，则其二、其三较为易成。

此书有十种义以明止观。所谓第一具缘，即是具足五缘。第二诃欲，即诃五欲。第三弃盖，即是屏弃五盖。第四调和，即为调和内外身心。第五方便，即是修行五法。此五章，即为初心修止观坐禅之前方便。方便之助行既成，可修第六正修止观。正助既具足，堪修三止三观，故曰“坐禅法要”。故此止观为我等初学佛人最易下手之切要。

前来“修习止观坐禅法要”八个字，为此部之法题。若以台宗例，无论解释一切诸经论题，皆有五重玄义以消释。玄义者，即是将此书中之幽玄难见、深见所以之义提出，提纲挈领。得纲则众目张，挈领则襟袖至。今为初学佛人说，略标“五玄”而已。言五重者，第一释名。此书则以单法为名。“止观”是法，“坐禅”亦是法，故此经以单法而为其名。第二显体，前来释名，名乃假名。今显体，体即实体，要在寻名得体，因指见月。此题当以清净实相而为其体，除诸法实相，余皆魔事，故以实相为体。第三明宗，宗乃宗要，为修行之归宿，万行之枢机。此书当以正助二行、圆乘因果为宗要。如书中所明，不外乎十章。前五章为助行，第六正修，方为正行。正助二行，即为圆融一乘之实相因。第十章证果，即为圆乘果。故以正助二行、圆乘因果为宗要。第四论用，用即力用。此书当以觉魔治病为力用。所谓觉一切魔，治一切病，即此中之第八、第九两章是。第五判教相，教即圣人被下之言，相即是分别异同之致。因教有大小、偏圆、权

实、顿渐之相不同，故须分明以判别之。此书以何为教相？当以圆实一乘大教为教相，即无上醍醐为教相也，正与《法华》同。盖《摩诃止观》为《法华》之一佛乘，此书虽为小止观，而即为《摩诃止观》之要略。修此即能证入实相之理，所诠一一无非实相。言其名，以单法为名；言其体，实相为体；明其宗，一乘因果为宗；论其用，以觉魔治病为力用；判教相，以无上醍醐为教相。此准台宗之五玄释题之例，略说如此，以其不甚至要，毋面每述。

天台山修禅寺沙门智𫖮述

“天台山”至“智𫖮述”，共十一字，为此部止观之述主。此止观系天台山智者大师所作。天台山，为浙江著名之山。山有修禅寺，言修禅者，因大师住台山时，即于此修观坐禅，造寺成，即名谓修禅寺。沙门者，释子之通称，息心达本源，故号为沙门。大师驻锡于此，述是止观。言述者，正显大师之谦辞，述而不作之义。然此虽是小止观，实《法华》之精髓，亦为《摩诃止观》之撮要。大师法名智𫖮，字德安，为天台宗第四代祖师。其师为南岳，南岳师慧文，慧文师龙树大师，龙树为西天第十三祖，为天台宗第一祖。但最初数代并未称天台宗，至第四智大师，发扬光大。因智者驻锡于天台山，故号天台宗。而独又称龙树为初祖者，何也？则如达摩东渡，传授心法，为震旦禅宗第一祖同也。台宗横宗龙树为高祖者，为饮水思源故。龙树著有《中观论》，流至东土；北齐慧文读《中观论》，至“因缘生法”，悟一心三观，彻显三谛之理，遂授之于南岳；南岳受持，因是了悟，遂弘大法，普度群迷，后遇智者，亦以此心观授之；大师妙悟后，即将一心三观从而发扬光大，拓开法华一宗，抗敌诸家，超乎群杰。故天台横宗龙树，竖宗智者，即此义也。今此止观，乃智者大师所著，故于大师之历史，不可不知。

大师乃五代时陈、隋人，姓陈氏，世为颍川人，因晋时避乱，止于荆州之华容。父起祖，于梁元帝时封为益阳侯。其母徐

氏，梦香烟五采萦回入怀，又梦口吞白鼠，因是而发孕，诞灵之时，红光耸霄，邻人见之以为失火，争而视之，并无火事，是师产生，欲烹荤作食以为庆席时，火灭汤冷，为事不成。有二僧扣门曰："此儿道德所钟，必当出家。"言讫而隐。师眉分八彩，目耀重瞳，有古帝王之相，父母视如掌珠。在襁褓即能合掌，坐时面必向西。七岁至寺庵，僧教其《普门品》，口授一遍，即能成诵。至十七岁时，欲发心出家，父母不之许。时做夜梦，身至一高山，下临大海，上有僧，举手招之，复伸臂至山麓，接师入伽蓝，僧复谓曰："汝后当居于此，当终于此。此山即天台山是也。"故智者之后住天台，盖有宿缘焉。年十八，父母相续逝世，即辞兄陈针，出家于衡州果愿寺，依舅氏法绪出家。至二十岁，进受具戒，精研戒律，凡开遮持犯，微细戒品，无不通达。并兼通方等大乘经典。后诵《法华》《无量义》《普贤观经》，历二旬，诵通三部。进行方等，胜相现前。一夜梦诸经像杂乱满室，觉自身处高座，足蹑绳床，口诵《法华》，手则整理经书。此即表师后来秉如来本怀，判五时八教，所有大小顿圆，分别清楚，无混滥之弊，后闻南岳慧思大师止光州大苏山，即往礼拜。思曰："尔昔与吾，同在灵山，共听《法华》。宿缘所追，今复来矣。"乃命其诵《法华经》。精进持诵，所谓切柏代香，卷帘进月，身心精进，不怠不辍，不起妄想分别，蓦直诵念《法华》。经二七日，诵至《药王菩萨本事品》"是真精进，是名真法供养如来"。忽然入定。于定中亲见灵山一会俨然未散。是知释迦牟尼佛现今仍在灵山说法。众生障深慧浅，故未之见。师即将所证悟者，禀知南岳大师。南后叹曰："非汝莫证，非余莫识。"然后又告增进工夫。大师复加功用行，四夜精进，功逾百年。当时南岳告智者曰："汝所得者，乃法华三昧前方便；所发持者，乃初旋陀罗尼，获四无碍辩。纵令文字之师千群万众，寻汝之辩，莫能极矣。当于说法人中，最为第一。"师依止南岳大师约有七载。后南岳造金字般若，命智者代讲。大师纵无碍辩，唯三三昧及三观智，用以咨审，余悉自裁。南岳手持如意，临席赞曰："善哉！善哉！可谓'法付法臣，法王无事'。余老矣，久羡南岳，当往居之。

愿尔宏扬大法，勿作佛法断种人也。”师既奉训，不获从往南岳，遂同毛喜等二十七人初至金陵。时皆未识大师，无从请法。有僧法济，自矜禅学，大师偶遇之，彼倚卧而问曰：“谓一人于定中，闻摄山地动，知有僧诠练无常。此何定耶?”智者对曰：“边定不深，邪证暗入。若取若说，定坏无疑。”法济即惊起而为师曰：“我常得此定，为人说，即失此定。”从此名闻朝野，时当地宰官闻风而来亲近求法者，不计其数。后帝亦来闻经，遂拜为国师，皇后皈依。待三十八岁时谓大众曰：“余始座讲经，听者寡，而获益者众。第二会讲经，听众三四百，而获益者反少。第三会讲经，听众数千，获益者更少。足征佛法之不易入也。如此弘法，无益于世，余将去天台山隐居。”俟至山时，见有神僧，居定光庵中，似平素相识者。问曰：“汝认识吾否?”师即知前于梦中所见者是。定光谓智𫖮曰：“此处金地，是吾所住。此山银地，汝宜居焉。”智师乃于北峰创立伽蓝。是夜闻空中钟磬之声，正显大师得住之相。寺北别峰，名“华顶”，师往头陀。忽于后夜，大声雷震，风雨骤至，诸魔鬼魅，状甚可畏。大师安心空寂，诸魔自退。后魔复作家族、父母、兄弟之形而扰乱之，师唯深念实相，了达一切皆是幻化，本无所见。未几见一神僧，曰：“制敌胜怨，乃可为勇。后将天台山四面之海水共三百里，尽作放生池，正显慈悲济物，为大师之本怀耳。”后至荆州玉泉山，建立道场，关圣伽蓝为之现身保护，并以神力修建庙宇，请大师驻锡。大师于此作为弘宗演教之地，以后说《摩诃止观》、《法华玄义》、《法华文句》。台宗于是阐扬，门庭从此光辉。迨至六十岁入涅槃，而唯念弥陀，往生净域以为归宿。大师一生之历史事迹甚长，所说之法有“台宗三大部”，时人称之为东土小释迦。而至临终，仍念佛往生西方，所以弘天台宗之法师，多数兼弘净土。盖台宗与净宗，诚具有密切之关系焉。

初序分二：初、引四句明大纲

诸恶莫作，众善奉行；自净其意，是诸佛教。

自此以下，是此书之别文。初段为本部之总纲，叙全书之起要，即《序分》也。下十章，为《正宗分》。末后数行，为《流通分》。初“诸恶莫作”等四句，包括此一部《止观》，并且该罗一代之佛法。三藏十二部经，无不于此包括殆尽。此四句，文浅义深。“诸恶莫作”即是止，“众善奉行”即是观，“自净其意”即是止观不二。止观不二，即是诸佛之圣教，于佛法中最为切要。无论学何宗、学何法，倘能依此而行，即名学佛。否则诸恶仍要作，众善不奉行，纵有聪智明达，精研三藏，亦是入海算沙，于佛法上毫不相应，终成佛法中之外道耳。

然“诸恶”二字，须分眉目。恶法虽多，约有十种，所谓身三、口四、意三。身则杀、盗、淫，口则两舌、恶口、妄言、绮语、意则贪、嗔、痴。如是行者，则名为诸恶。若身不造杀、盗、淫，意不起贪、嗔、痴，口不绮语、两舌、妄言、恶口，此之谓“诸恶莫作”。再言之，将已生之恶令灭，未生之恶令不生，然后称之谓“诸恶莫作”，方可以谓之学佛。所谓“守口摄意身莫犯”，即此义也。此为消极方面言，乃佛法之初步。由此进言之，不特诸恶莫作，而且众善举行；不但不杀生，而且放生；不但不偷盗，而且进行布施；不但不邪淫，而且修梵行；不但不恶口、两舌、妄言、绮语，而且言柔软、和合、真实等语；不但不起贪、嗔、痴心，而且起布施、慈悲、智慧之心。诸恶莫作，止十恶，即是消极。同时众善奉行，行十善，即是积极。即消极成积极，然后自利利他、救己救世，方可谓真学佛者之初步。故此二句言之最易，行之极难，所谓“三岁孩童都识得，八十老翁行不得”。能诸恶莫作，则意地安靖，不颠倒，不狂妄；能众善奉行，则心地光明磊落，心平气和，柔软善顺，而不粗暴，是谓自净其意。

然“诸恶莫作，众善奉行”之二句，义理幽深。“自净其意”一句，彻性彻相，义该一切，理通大小。何谓“自净其意”？吾等众生，凡一举一动，所做所为，念念起于执著。如一布施，即谓我为能施，彼为所施，中为所施之物。三轮之体未空，憎爱之心难妄，思量分别，是非憎爱，即见思烦恼。六道凡夫迷于真空

之理，妄起分别，即见烦恼。对一切逆顺境界起贪嗔憎爱，即思烦恼。由此起惑造业，以有漏因感有漏果。故知纵行世间十善，心念着有，未净其意，皆有漏法也。若修观、炼、熏、修之无漏止，将见思烦恼消除，即可谓“诸恶莫作”。进修生灭四谛慧，无漏戒定慧，能成生空智，真空慧现前，是可谓之“众善奉行”。是知有漏之善，若心生染着，报尽还坠，终不能逃脱生死之樊笼，故亦是恶。如是世间十恶，有漏十善，皆是见思二惑之恶所摄；皆屏弃而不作，能不着相，则世间十善，当然须奉行。乃至无漏戒定慧，一切诸善，更须业进奉行。自净其意者，将心中之有漏见思妄想扫尽，观一切法，当体即空，凡所有相，皆是虚空，不复执滞于有，即是诸佛之无漏教。

进而言之，诸恶莫作，不特除见思之恶，且破尘沙之恶；不但见空，兼见不空。若但自利，不欲利他，沉空滞寂，被偏空所迷所染，仍名为恶。众善奉行，则了达一切法，虽是当体即空，其实空而不空，须积极救世。众生有病，即己有病；众生有苦，即己有苦。了达诸法如幻化，不妨以幻度幻。认真度众生，知一切法无我，而无我、无不我。从此建立水月道场，作空花佛事，降伏镜里魔怨，度如幻之众生，扫尽心中之着尘垢，如是谓之自净其意，是名诸佛之大乘教。复次言诸恶莫作者，不唯见思、尘沙之恶破除，尤须将根本无明中道法爱之恶，亦屏弃而断尽之，是曰究竟诸恶莫作。言众善奉行者，凡无漏善、二边善、中道妙善、一切善，无不皆作，了达一切法，当体即法界，无不即空、即假、即中。若言其空，一空一切空。一切法趣此空，是趣不过。趣尚不可得，何况有趣、有非趣。假中亦然。所以行一善，即行一切善；拜一佛，即拜十方无量诸佛。心包太虚，量周沙界；一即一切，一切即一；妄能忘所，双遮双照；离四句，绝百非；一一无不是中道无漏妙善戒定慧，是即谓之自净其意。不特着有心、着空心、二边心宜扫除清净，即着中道之心亦完全扫除，是名诸佛之中道圆顿教。

经云：“若人欲识佛境界，当净其意如虚空。”吾等众生之心地，自无始来被烦恼之尘垢所染污，须将一把铁扫帚扫除自心之

烦恼，扫得干干净净，方名自净其意。当知铁扫帚者何？即止观是也。修此止观，则将此心中之空有二边、但中等执著，扫除殆尽，清净本然，周遍法界。止观者何？止即诸恶莫作，观即众善奉行。诸恶莫作，即是断德；众善奉行，即是智慧。智断二德，即是福慧二严。福慧二德圆满，即名如来。所谓皈依佛，两足尊。又福德庄严，即是万善缘因；智德庄严，即是智慧了因。缘了二因有功，即显正因。此诸恶莫作等四句，乃为下文之提纲挈领，义理层层深入，务须微细研究。明白之后，身体力行，遵而修之。唯愿诸仁者实践诸恶莫作，初则莫作粗而易见之恶，进而除细而难见之恶，乃至断二死三惑之恶；努力众善奉行，初则奉行浅易之善，进而行深难之善，乃至克修六度万行、中道妙善之善。所谓登高必自卑，行远必自迩。如是除恶修善，断惑证真，尤须二边不着，中道不安，自净其意而后已。

次、正序，述本部之起缘，分二：初、略叙止观之急要。

若夫泥洹之法，入乃多途，论其急要，不出止观二法。

兹初二句，先叙方便法门虽多，而止观为其急要。“若夫”二字，发端之辞。“泥洹”亦云涅槃，即是不生不灭之谓。涅槃即对生死而言；不生不灭即是对生生灭灭而言。当知吾等众生，本是菩提涅槃、无清净体，原是不生不灭，良由真如不守自性，一念妄动，背妙明而为无明，迷本觉而成不觉。以是法身流转于五道，真性沉没于四生，将不生不灭、清净涅槃之法，而转成为生生灭灭、染污黑暗之法，终日向外驰求，枉受轮回，枉遭生死。如来以慧眼观之，甚可悲悯。故佛教人以从生灭而证不生不灭。当知不生不灭即在生灭中，非离生灭外，别有不生不灭者也。不生不灭，即泥洹是也。佛见众生根性不一，习气垢病差殊，故说一切修行法门，如有一切之路径。然虽有多路，而究竟归元，一一皆证至不生不灭之泥洹涅槃而为目的地。故云：“方便有多门，归元无二路。”所有八万四千法门，门门皆趣证于泥洹实相之理，故云：“入乃多途。”

然法门虽多，而此止观二法，可以赅罗一切行门，而且为一切法门中最直捷、最紧要之法，故云："论其急要，不出止观二法。"当知此止观二法，不仅天台宗一家修此，即中国十大宗亦不离乎此。他如贤首宗修法界观，行普贤行，即修此止观。净土宗之念佛，亦念此止观。唯识宗之修唯识观，亦不离此止观。不过他宗于止观之名，或有或无，或用其他之异名词耳。是知止观为一切入门之要道，泥洹大果之胜路，故云"不出止观二法"。

次、赞止观之妙能。

所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。

初句征起，次二句正显止观之功能。"结"是结使、烦恼也，谓见思结、尘沙结、无明结。凡夫众生被此三种烦恼所结缚，所以终日昏昏糊糊，扰乱不休，以止之工夫，能伏此三种结惑。然仅有伏，而不能断，犹如以石压草。故止者，乃降伏结使之初步。观，即正观慧照，欲断除众生心中之烦恼，须用观慧以断除之。如以利刀斩草除根，永不再生。故观者，乃断惑证真之正要。最初入手，非伏烦恼不可。烦恼伏，则断之易也。是知非止不足以伏结，非观不足以断惑。所言"正要"者，修此止观目的在断烦恼、了生死、成菩提。无论何宗修行，皆使人断惑证真而为根本，故谓之"正要"。

次二句亦显止观之妙用。欲爱养心识，非止不可；欲策发神解，舍观无由。"善"者，美也。"资"者，助也。吾人平素未修止观时，则心猿意马，妄想纷飞。修止后，则妄想净而意识相，浊念澄而心地清。故止为善于调养心识，美于资助性灵之方法。"策"者，进也、励也。前修止，将自心之妄想杂念潜伏，复须修观，以回光返照之功而观察。久之，则自心中之神通妙解，智慧光明忽然涌现。总之止乃止其散动，观乃观其昏暗。又止则放得下，观则提得起。故爱养心识、策发神解，非止观不可。夫此

心识，本是生死之根。永嘉云："损功德，灭法财，莫不由此心意识。"既非善法，何须爱养之耶？当知此心意识，虽是恶法，但其中具有如来智慧功德，如浊水中有清水，故须善养之。且此心识有随缘之用，以之造恶，则转马腹、入驴胎，流转轮回生死；若能用之于善，则了生死、成菩提，亦由此而期证。故天台宗最初下手，教人以第六识心下手，意令从生灭而达不生灭；要人即妄求真，毋须离妄觅真。因我等众生，最初全真成妄，今修止观，即全妄而达真。若离妄求真，如离波觅水，无有是处。须知即波处原来是水，妄处原来是真。只须于此不起思量分别之止，以微密慧照之观，绵密反究，久则心开，桶底脱落。此时所谓"大地平沉，虚空粉碎；灵光独耀，迥脱根尘"，即此谓也。是故非止不能调伏身心，非观不能开发神解。所以止观二法，相即而不相离，彼此资助，互相隐显，缺一不可。

后二句显止观二法互相由藉之谓。是定止息，即定止义。因修止能息自心之烦恼，不令散乱。是知止为禅定之胜因，禅定为止之胜果，禅定即是三昧。若不修止，何以能得三昧。三昧乃梵语，华言翻为正定，亦名调直定。因吾等众生，从朝至暮，终日忙忙碌碌，妄念东奔西驰，弯弯曲曲，不得调直，犹如缸中之浊水，不得清净。若以湛寂之工夫，久之自然清净。所谓万境当前，不动于中；若能无心于万物，何妨万物常围绕；铁牛不怕狮子吼，犹如木人看花鸟。正万境当前时，自心湛湛寂寂，不动不摇，常在禅定之中，但未获禅定之先，亟须修止。故曰"止为禅定之胜因"。"观是智慧之由藉"一句，须知智慧由何而来？藉修观方能得智慧，故称"由藉"。"观"乃观照，即禅宗之照顾话头，《心经》之"照见五蕴皆空"。由从止而达观，藉定而发慧，所谓观从止生，慧由定发。故经云："无碍清净慧，悉从禅定生。"此之谓也。当慧照涌现时，自能了达一切诸法如幻，乃至彻知空假中，故欲得禅定智慧，非修止观不可。譬如闻经，一心缘法，湛然不乱，即止；法音送耳，历历明明，即观。此约闻经而言止观。即念佛持名号，一心不乱，即止；佛号历历，即观。及烧香散花、礼佛诵经等一切行门，皆不离此止观二法。以上六

句，总明修止观之功用。

三、明止观之胜益，分二：初、正明。

若人成就定慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。

止为定之因，慧为观之果。若人以此二法圆足，即能自利利他，自利即是大慈，利他即是大悲。是知定慧具足，则能悲智双运，自他兼利矣。

次、引证

故《法华经》云：“佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。”

此是引经作证。佛自住于止观不二之大乘法中，即如其所得之法，无非以止观定慧之力而庄严之。止而定，为福德庄严；观而慧，为智德庄严。福智二德为能庄严，自心本性为所庄严。能所不二，为妙庄严。今即此自庄严之定慧庄严众生，谓之“以此度众生”也。

四、明止观偏缺之弊，分二：初、正明。

当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼。若偏修习，即堕邪倒。

“当知”二字，警诫之辞。意谓若不知此意，则不易进道矣。此止观二法，如车之两轮，鸟之两翼。如车有两轮，方能远行千里；鸟有两翼，即能飞翔天空。此止观二法，合则双美，离则两伤，缺一不可。若偏于定，而疏于慧，即落枯定，难免堕坑落堑之忧。若重于慧，而弃于定，即成狂慧，难逃落空之祸。故下文复引经作证，以显此义。

二、引证。

故经云："若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚。偏学智慧，不修禅定福德，名之曰狂。"狂愚之过虽小不同，邪见轮转，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果。

此引经证明单轮只翼之弊。若行者偏修禅德，专作有为之福，而不修学智慧，不能了生脱死，有福无慧，名为愚痴之人。若偏学智慧，专为聪明智解，而不知修禅定福德，有慧无福，名为狂慧之人。如古之富翁，一生之内，穿之不竭，用之不尽，而无智识鉴彻之慧，此则谓之有福无慧之痴福。又如世之名士，所谓上识天文，下知地理，世智辩聪，竭尽其能，而一生贫穷困苦，此则有慧无福之狂慧。狂与愚，其过虽然不同，终是不能了生脱死，皆是轮回中人。若止观不均平，定慧不相等，此则行乖圆融具备之道，欲期速登无上极果，无有是处。所以念佛时，口虽念佛而心念妄想，是有观而无止，有慧而无定；若念佛时，心虽无妄念，而糊涂暗昧，则有止而无观，有定而无慧。如是念佛，决难得益。务必定慧圆融，心口合一，如是念佛，方能速成净业，高登净域莲邦，而证无上菩提。

五、引经明止观并运之切要，分二：初、正引经示要。

故经云："声闻之人定力多故，不见佛性；十住菩萨智慧力多，虽干见佛性而不明了；诸佛如来定慧力等，是故了了见于佛性。"以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也？

此段文亦是引证。上言行人不可偏于一边，若偏修于定，则堕于枯定；若偏修于慧，则堕狂慧。所以修止观者，必要止观均等、定慧圆融。兹又引经作证。声闻者，闻四谛声而悟道，故曰声闻，即佛教中之小乘是，以观空而为究竟，知一切法空寂，了不可得，念念执著于空，偏于空定，而缺于妙有之慧照，故不能见于佛性。以佛性不滞空、不着有故，不落二边，亦非但中故。十住菩萨智慧力多，从空出假。因此教由初住至七住，断见思

惑；八住至十住，分破尘沙，故能从空出假。虽相似见佛性，仍不明了，犹如隔纱见月。唯独如来，了达非空非有，而不妨即空即有，即双遮而双照。所谓空有不二，定慧均等，二边不立，中道不安，是故了了见于佛性。以其凡夫着有，声闻着空，菩萨着二边，惟佛则离空离有，而即空即有，去二边，远但中，惟以圆融中道妙观，彻照佛性。虽非空、非有、非中道，而即空、即有、即中道，所谓离一切相，即一切法，离即离非，是即非即，故于中道佛性了了分明矣。然如来之定慧由何而证耶？无他，即修止观而得也。止即是定，观即是慧。能定慧圆融，止观平等，寂照不二，明静一体，方为如来之止观，无单轮只翼之弊。古云："寂寂惺惺是，寂寂无记非。"寂寂既久偏于止，一味寂寂，久则成病。此则落于有覆无记。惺惺寂寂是，惺惺乱想非。若惺惺既久偏于观，一味用观惺惺，则有观无止，有慧无定；偏于寂寂，则有止无观，有定无慧。如是皆不见于佛性。所以必须常寂寂而常惺惺，寂寂时，心中毫无糊涂，须历历明明，即寂而照。常惺惺而常寂寂，正当观照历历，而一念不生，即照而寂。当寂寂而常惺惺，即止而观；当惺惺而常寂寂，是即观而止。惺寂不二，止观一如，是谓真止观，是名定慧圆融。正当一念不生而明明历历，正当历历明明而一念不生。清清楚楚则不糊涂，一心湛然则不散乱。定慧由是现前，明静从此显发。由此观之，"止观岂非泥洹无上果报之要门"乎？门者，能通为义，即止观为能通，通于所通之泥洹，故为行人修行之最胜道路。所谓出三界而无别路，登涅槃唯有一门。复为众德圆满之指归，众德即万德，收摄起来不出福智二德，修止得福德庄严，修观得智德庄严。故总结止观二法，为"无上极果之正体也"。止正观二法，无论修何种行门，或持咒，或念佛，或坐禅，皆不能离此止观也。是知非止观不足以明佛法，非止观不足以明大教也。

次、明说止观之所以。

若如是知者，止观法门实非浅故。欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道，说易行难，岂可广论深妙。

此数句，正明小止观之所以。若能如是了知止观二法，足征止观之义，实非浅鲜。不过为欲接引初机，令初发心修习学止观者，启迪童蒙，而进于无上菩提之佛道者，作如是浅说。盖止观之道，言说则易，若身体力行之，诚非易易。若再详谈微妙，更无从下手而入道，故云“岂可广论”。所谓行远必自迩，言小止观，即具足摩诃大止观化城，即是到宝所之正路。古德云：“万丈高楼从地起”，诚哉斯言！

次、正宗，分二：初、总述止观十意，示劝诫三：初、劝勉。

今略明十意，以示初心行人，登正道之阶梯，入泥洹之等级。寻者当愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。

此文乃智者大师之苦心劝勉之辞文，略分十章，以彰止观之始末。意令初心行人为作登菩提之正道，入泥洹之阶梯。正道者，即指无上菩提正觉之道。阶梯者，即渐次深进也。正显此止观，为成就佛道之正大光明路，亦即入无上大般涅槃之阶梯磴也。寻者，即指初机学佛之人。如《楞严经》中之演若达多，晨起揽镜照头，见镜中眉目宛然，人相宛然，而怖己头之无，于是狂奔寻头，实则其头原在。如吾侪众生，欲求本有之菩提涅槃，何殊演若达多之寻头。然凡修学行者，寻求佛道者，当愧为行之难成，不要好高骛远，毋以此文之浅近而鄙陋之，学者勉旃！

次、示警诫。

若心称言旨，于一瞬间，则智断难量，神解莫测。若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证无由，事等贫人数他财宝，于己何益者哉！

若尔之心，与所说之止观，言旨相称相符，所行如所言，则于一瞬目之间，即可智断难量。修止，即得断德；修观，则得智德。智断二德，逐渐深入，皆不可称量。神通慧解，法尔现前，

亦莫测其涯际。若徒虚浮构拟文字语言，一味分别名相，不肯真实修持，则情乖违乎所说，空过岁月，虚延光阴，殊为可惜。当知光明迅速，殊可宝贵。一寸时光，一寸命光。彼终日分别名相，执于语言文字，只知研究佛学，不知学佛之行，如是正等贫人终日数他之财宝，于己分上毫无利益。正如永嘉云："分别名相不自休，入海算沙徒自困"耳。此一段文，乃大师一番彻底悲心，警诫后世学佛者。

三、标章示意，分二：初、标列章名。

具缘第一，诃欲第二，弃盖第三，调和第四，方便第五，正修第六，善发第七，觉魔第八，治病第九，证果第十。

正文有十章，第一须内具五缘，谓持戒清净，衣食具足，闲居静处，息诸缘务，近善知识，第二须外诃五欲，谓诃去其外五尘之色声香味触。第三弃五盖，屏弃其心念中之贪欲、嗔恚、睡眠、掉举、疑之五盖。至此内外诸障既去，复须第四调和五事，所谓食则不饥不饱，睡眠不节不恣，调身不宽不急，调息不涩不滑，调心不沉不浮。身心调停，则能进行五法，故第五行方便，即欲、念、进、慧、一心。此五为善巧之方便，能资助正修。如是方便具足，则进修止观工夫，故第六明五修。正修有二种，一谓坐中修，二谓历缘对境修，其义详于下文。正助二行合一，则于功用中开发善根。因吾等众生无始以来具足种种顿渐善根，未修行以前，被烦恼尘垢所盖覆，不能开发，今修止观，则开发一切善根，故第七云发善根。行人善根发动时，将自心无始以来业识种子根本动摇，则诸魔罗恐其了生死，成佛道，非魔眷属，特来扰乱之。所谓"道高一尺，魔高一丈"。行人须预为防备觉察，方不为其所惑，故第八明觉魔。然虽能觉察魔境，而娑婆众生业障深重，一大不调则有百一等病，生病则障于进修。病为障道因缘，故第九明对治病患之法。既魔去病除，行者得以认真做功，必有所证。水到渠成，吾人自心之三种大智忽然涌现，三谛之理彻底全彰，即证无上菩提道果，故第十明证果。

次、明列章之意。

今略举此十意，以是修止观者，此是初心学坐之急要。若能善取其意而修习之，可以安心免难，发定生解，证于无漏之圣果也。

今略举十意，以明修止观之方法，及备明始末因果。此便于初心行人最初修学坐禅最急切、最紧要之法门。若能善取其意而修习之，则可以安其心，免其难。如陈针修习止观，能免短寿之难。又修止可发定，修观则生慧，如是止观双修，定慧齐发，方证于无漏之圣果也。当知此无漏圣果，非是小乘之无漏圣果，乃是中道无漏大般涅槃之圣果。以此观之，智者大师唯以一大事因缘故，说此止观，欲令众生开示悟入佛之知见而后已。

次、正示十章，分十：一、具足五缘，分五：初，持戒清净。

具缘第一

初，持戒清净，分二：初，总明持戒之要。

夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘：第一，持戒清净，如经中说，依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。是故比丘应持戒清净。

止观分十大章，此为十章之第一章，名为“具缘”。欲修止观必须具足五缘，方能进修。第一持戒清净，第二衣食具足，第三闲居静处，第四息诸缘务，第五近善知识。夫者，发端之辞。凡欲发心修止观做工夫者，要先外具五缘，然后进修，方克有效。比如造屋，必须先将基础坚固，然后或一层、二层、七层、九层乃至多层，皆可随意起造。“如经中说，依因此戒，得生禅定智慧。”若持戒不清净，禅定无由发生。所谓戒净则定生，定生则慧发，因戒生定，因定发慧。经云：“尸罗不清净，三昧不现前。无碍清净慧，皆从禅定生。”当慧光朗现时，即能灭一切诸苦。所有三苦、八苦、无量诸苦，皆仗此智慧之功而灭除之。故云“及灭苦智慧”。《楞严经》中所注重四种清净明诲，即戒是也。若不持戒，纵有多智禅定，悉是魔道之业，终为魔王。如蒸沙焉能成饭，盖沙非饭本，是故比丘应持戒清净。说此止观，乃为四众而说，虽与比丘众言，其余三众亦在内。每一法会之中，具有四众弟子，言一即具三。且比丘为四众之首，故诰比丘，即该余众也。

次、别明三品持戒之相，分三：初、上品持戒。

然有三种行人持戒不同，一者，若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三皈五戒，为佛弟子。若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。从受戒来，清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也。当知是人修行止观，必证佛法，犹如净衣，易受染色。

初二句总标。然，转语之辞。持戒有上中下三品持戒之不同。第一者，指上品持戒人。若修行之人未曾发心学佛之先，未作佛弟子之时，即能循规蹈矩，不造五逆之罪。五逆者，谓弑父、弑母、弑阿罗汉、出佛身血、破和合僧。造此五种，则伤法身、失慧命、逆涅槃海、顺生死流、堕泥犁、受剧报。今此行人能不造五逆，则为世间之良人。不仅如此，后又遇良师善知识，教其受三皈，皈依佛法僧三宝，复进受五戒，即不杀、不盗、不淫、不妄、不酒之五戒。彼受皈戒后，能清净受持无犯，后为佛弟子，出家作沙弥，受沙弥十戒。十戒者，初五戒即前不杀、不盗、不淫、不妄、不酒之五戒。不过淫戒一条，有邪淫、正淫之少分差别。前言五戒，乃为在家俗人但能不邪淫可耳。今出家沙弥之十戒中，明淫戒，不但不能邪淫，即正淫亦须绝对戒止。于此五戒外，更加不坐高广大床，不着华鬘衣，不往观听歌舞，不非时食，不捉持金银财物，故名十戒。佛制绳床不得高过如来八指，过此则犯。修行人不得纵恣幻躯，坐卧漆彩雕刻之绳床。花鬘者，即贯华作华鬘，以严其首，绣花制缦衣，以饰其身。修行人则反斯，意在淡泊身心，看破一切，断不能贪华香炫饰，至损福而招报也。不往观听，修行人不能涉足于歌舞游戏场中。因观听歌舞，能惑于声色，易沦溺于欲染，失道念，造恶业，莫不由此而增进。不非时食，即非时之食不准食。盖诸天早食，佛则午食，畜生午后食，鬼神夜食。出家佛子学佛之行，则不能同鬼之夜食也。然时丁末法，众生业重，若过午不食，则身体力弱，难以支持，故古来祖师开方便门，日有三顿四餐，数数食者。当知

此乃非食而食，当常生大惭愧，当作药石想。若恣情放逸，妄贪饕餮，不但非佛弟子，且获罪无量。不捉金银财物，出家人须安贫守道，不可妄贪营求，增长贪心。如是十戒，为沙弥应受持者。次则进受比丘二百五十戒，谓淫、杀、盗、妄之四波罗夷，为根本重罪。梵语波罗夷，此云弃，又名不可忏，若犯此则弃于佛海之外。所谓大海虽大，不容死尸；佛海虽广，不容犯戒之人。次则十三僧伽婆尸沙，翻众残。如为他人所斫，头残而咽喉尚在，犹可救忏。又三十尼萨耆，九十波逸提，此翻堕。此罪因财事生犯，贪慢心强，制舍未忏。又四波罗提提舍尼，翻可诃；此罪应发露也。一百突吉罗，翻恶作、恶说，此罪微细，持之极难，故以随学随守而立名。又二不定，七灭诤，如颂云："四重十三二不定，三十九十四提尼，一百众学七灭诤。"总论二百五十戒。余如比丘尼之三百五十戒，菩萨之十重四十八轻等戒，如是行人一切大小轻重诸戒，一一悉能清净护持，丝毫无所毁犯，是则名为上品持戒之人也。当知如是清净持戒人修行止观，必证佛法。清净持净戒，犹如护明珠。戒净起修，易证佛法。犹如清净白色之衣，易受染色。以白色为众色之本，易受染污。故上品持戒之人，易修止观也。

二、中品持戒。

二者，若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒多所毁损，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可着。

此明第二种中品持戒之人。若人得受戒已，由受戒而得戒，如受戒时，最为重要。正当登戒坛，白四羯摩时，即获无作戒体。得戒体已，能持戒清净者，则福等虚空。若受得戒而复毁犯，则罪上加罪。重戒即指四波罗夷之根本大戒。如此人虽于重戒无犯，而于轻戒多所损毁。轻戒，即指尼萨耆、波逸提等。知过能改，从此发露忏悔，忏即忏其前愆，悔则悔其后过。自知有罪当忏悔，忏悔则安乐，不忏悔罪益深，故以至诚以恳切忏悔。

忏悔之法，有事有理。事即有相忏，亦名作法忏。谓于十方诸佛及诸大菩萨尊像前烧香散花，披陈发露自己所有犯戒之罪恶，求哀忏悔。或于十方大德尊宿前发露忏悔亦可，即今之法华忏、大悲忏等是也。二则理忏。理忏即无相忏，亦名实相忏。谓摄心于意，端身静坐，不思善、不思恶，惟观此罪性从何而生，谓自性之因生耶？他性之缘生耶？抑自他之共性生耶？或非自因、非他缘之无性生耶？四句推穷，了不可得，可知罪性本空。当知一切众罪由心所造，心既推之不可得，则罪亦不可得。所谓“罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，罪亡心灭两俱空，是则名为真忏悔”。如是乃名理忏。诸忏之中，此理忏功能最大。古德云：“重罪如霜露，慧日能消除。若欲忏悔者，端坐念实相。”行人自知罪障深重，依此如法忏悔，此亦名持戒清净，此种即中品持戒之人。若能知忏悔，即属难得之人。何以故？古云：“人非圣贤，谁能无过？知过能改，善莫大矣。”若能忏悔，即生定慧。如衣有垢腻，若能浣濯洗净，染色亦可得着。衣如戒体，垢腻如犯戒，浣洗如忏悔。

三、下品持戒，分二：初、约大乘作法忏三，初、约大小乘，明可忏、不可忏。

三者，若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯。依小乘教门，即无忏悔四重之法；若依大乘教门，犹可灭除。

此是第三种下品人持戒。若人受得戒已，于一切戒品不能坚心护持，无论轻重戒相，多所毁犯。如人将头已斩，决无复活之望。若依小乘教门，则无忏除重罪之法，所谓“千佛出世，不通忏悔”。若依大乘教法则不然，亦可有忏除重罪之方法，足见大乘法门不可思议。

次、引证能悔即健人。

故经云：佛法有二种健人：一者不作诸恶，二者作已能悔。

经云：佛法有二种健康之人，第一不作诸恶，终日浑浑噩噩，天真烂漫，法尔为世之好人，不作一切诸恶，此为第一健人。第二作己能悔，平素虽作诸恶，后能悔过自责，发露忏悔，革故不造新，亦得称为健人。因此二人善根猛利，智慧力强，超生死、证菩提，所以称为佛法中之二健人也。

三、正约大乘作法忏。四、初具约十法助忏。

夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起惭愧；四者求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行；五者发露先罪；六者断相续心；七者起护法心；八者发大誓愿，度脱众生；九者常念十方诸佛；十者观罪性无生。

夫者，发端之辞。倘欲忏悔所作诸恶，必须具足十法，帮助成就其忏悔之功。一者，首先明其因果报应，丝毫不爽，恶因感恶果，善因招善果，所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”。二者，生重怖畏，自知有恶因必感恶果，堕狱受剧苦，即生大怖畏，毛骨悚然，所谓“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”。恶因可畏，至为悚惧。第三，深起惭愧。惭者惭己，愧者愧他。惭自己毁戒下劣，愧诸贤之超脱明净，释迦因何成佛？吾何久为众生？有见贤思齐之心，生大惭愧，痛改前非。四者，灭罪方法。须常求灭除自己罪业之方法，何法能除灭罪障，常寻求之。五者，发露先罪。倘若已作之恶，或自知、或不知，或有心、或无心等所造之罪，对三宝前，或对善知识前，克诚披露，求哀忏悔。若能忏悔，罪即消灭。若不肯发露，覆藏于心，则日久月深，则罪根深结，忏悔不易矣。六者，断相续心。若虽自知有罪，对三宝前忏悔已竟，但相续心不断，仍继续造恶，则前之忏悔，虽忏无益。非将起恶之相续心截断不可，随缘消旧业，更不造新殃，故须断相续心。七者，起所法心，发起卫护佛法之心。若自己奉持佛法，即自能保护佛法。若他人敬奉佛法，他人即是保护佛法。若己若他，皆当维护，可获福灭罪，故须起护法心。八者，发大誓

愿，即发四弘誓愿之心。所谓“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”。即是发自利利他、上求下化之心，度脱一切众生，不分人我彼此。彼苦即我苦，故急而拔之；彼乐即我乐，故急与之乐。拔彼之苦，即是拔己之苦；与彼之乐，即我之乐。苦乐亦如是。所言誓愿者，发誓以要其心，起愿以策其身，不可改变。能发广大愿，亦可灭罪。九者，常念十方诸佛。念佛即能成佛，若念众生，则做众生。吾人既为佛子，必学佛行，故须念佛。但十方诸佛无量，名号亦无量，取其简略而易得益者，莫如弥陀名号。所谓“十方三世佛，阿弥陀第一”。能持念此佛名号，即持念十方诸佛圣号。念弥陀一声，能灭八十亿劫生死重罪，亦即忏悔一切罪障。十者，观罪性无生。观者，观察所造之罪皆由心起。既众罪从心所起，自当将心忏，试观此罪相从何而起，觅罪了不可得。以其不自生，不他生，不共生，不无因而生。四性推究，当体无生。所谓罪性本空，如四祖至三祖处，求哀忏悔已之罪障，师曰：“将罪来与汝忏。”四祖返观自心，了不可得，答曰：“觅罪了不可得。”三祖云：“我与汝忏悔竟。”此一种乃理忏，前来九种都是事忏，故知此理忏功能最大。观一切罪恶之性当体无生，心灭罪空，是名真忏悔。然又须知事忏必须具理忏，理忏复须藉事忏，理事圆融，故名真忏。

二、示忏法之时间。

若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，着净洁衣，烧香散花于三宝前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。

倘能具足如上所立十种忏悔之方法，庄严忏悔之道场，将内身沐浴清净，外衣浣洗清净，以净身着净衣，然后入忏悔堂，烧一切上妙好香，如沉水香、旃檀香、末香等诸香，并及供诸微妙宝花，于三宝前依十种法，翘诚礼拜，求哀忏悔。依此如法修行，或一七日，不得益，乃至七七日，若再不得益，于是或一

月、二月、三四、五月，乃至经年，专心忏悔从前所犯之重罪，不论时之多少，惟至灭罪方止。

三、显罪灭之相状。

云何知重罪灭相？若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦；或复睹诸灵瑞异相，或觉善心开发，或自于坐中，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界；或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经即知义趣，因是法喜，心无忧悔。如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。

若能如法忏悔，即能灭除重罪者，云何能知自己之重罪消灭之相？若行者如是至诚恳切，一心忏悔之时，自觉身心发现一种轻安快利之相，夜间并得祥瑞之好梦，或见诸佛放光，或见佛来摩顶，如方等中有十种梦王，作何梦，即除何罪障。或复睹诸灵瑞异相，乃亲自所见，如见诸佛放种种光明，或见如来三十二相、八十种好，及其他种种奇异微妙殊胜之相状；或觉善心开发，或自于坐中，觉身如云如影，此正是欲界定之相状，从此或渐渐证得诸禅境界。诸禅即未到定，四禅、四空等之禅境；或复豁然解悟心生，善识诸法之名相，豁然贯通，解悟心生。行者以逼拶工夫勇猛精进，忏至无可忏时，身心一旦贯通，明悟一切，斯时即能善识世出世间一切诸法相，洞明如掌中之果，所谓“行至水穷山尽处，回头便见好光阴”。即此义也。同时即发生一种殊胜妙解，随时所闻一切佛经，即了知甚深微妙之理，及其所归之义趣，所谓“闻一知十，闻十知百”，因是得法喜充满。既获法喜，则自心无所忧悔。前因罪障在身，所以心中忧虑悔恨。今以如是等忏悔种种因缘，即现如是之胜境。当知如此忏悔，即是灭罪除障之惟一方法。

四、明忏后坚持名清净。

从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定。犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，犹可染着。

从是忏悔之后，即能以坚固心精持诸佛禁戒，丝毫无犯，亦可名为尸罗清净。梵语尸罗，此云持戒。如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗，犹可染着。破而能补，垢而能洗，破坏者补治完美，垢腻者浣洗清净，即无用而成有用，故云犹可染着。

二、约大乘无相理忏。二、初正明。

若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典，障道重罪自当渐渐消灭。因此尸罗清净，禅定开发。

上来约大乘作法事忏，亦具有理忏，如第十明观罪性无生。此约大乘无相理忏，亦具有事忏，如出禅时烧香礼拜、诵戒诵经等是。若人犯重戒已，恐障禅定，了知尸罗不清净，三昧不现前，然不能依诸修多罗经修诸行法，但生重惭愧，于佛法僧三宝之前，发陈披露先前所作之重罪，至诚忏悔，并断相续之心，然后收摄身心，端身静坐，常常反观罪性，微密追究，则知罪业无性，其体本空。又念十方佛以忏罪，念兹在兹，或持念诸佛万德洪名，或单念阿弥陀佛圣号。若开静出禅时，即以至诚心烧香礼拜忏悔，诵《梵网经菩萨戒》，及诵《法华经》《楞严经》等一切大乘经典，所有障道重罪，认真求忏，如是自当渐渐消除，灭罪断恶，尸罗之戒体复从而清净洁白，于是禅智开发。此又是忏除罪业之一简单方法。

二、引证。

故《妙胜定经》云："若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，余无能灭。是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪悉皆消灭，诸禅三昧自然现前。"

此处引经作证。《妙胜定经》，此经专为诠显禅定。言妙胜

者，正显禅定为最殊胜，最为微妙，故云妙胜定。此经云："若人犯重罪已，心中生恐怖畏惧之心，欲求除灭，除修禅定以灭罪外，余无能灭。是人应当于空闲处，阿兰若所，摄心常坐，及诵大乘方等经典，一切重罪悉皆消灭，诸禅三昧自然现前。"梵语三昧，此云正定，亦云正受，亦云调直定。因为吾等众生，终日妄想纷飞，攀揽尘境，弯弯曲曲，不得调直，若修禅定，则心自能行归正道，法尔调直，犹如蛇之行路，蜿曲不直，待入竹筒之时，不求直而自直矣。无论听经诵经，念佛修观，皆须持戒清净第一。此章为台宗二十五方便之第一科，足知持戒清净为修习止观第一要紧之方便也。

二、衣食具足二，初、衣、分三：初、上根衣。

第二，衣食具足者。衣法有三种：一者如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间，堪忍力成故。

上来说持戒第一，因戒为菩提之本，欲修习止观，务须持戒清净。第二要衣食具足，衣食乃助道之资粮，若衣食不具足，则裸馁不安，何以能修行办道，所谓"身安则道隆"，又所谓"法轮未转食转先"，是知衣食为修行之助道。然衣食不可过求于奢华，奢华则增长欲念，反为障道因缘矣。衣食二法，各有三种，以分三根行人。初明衣之三品，一者如雪山大士。大士者，即释迦牟尼佛，为度生故，于雪山苦行六年，及往昔行菩萨道时，曾为大士居雪山，故名雪山大士。所言雪山者，以其山势极高，寒气极重，终岁冰雪连天，故谓之雪山。雪山大士修苦行时，随得一衣蔽形即足。一衣，谓披鹿皮衣，或结草为衣，不定，其目的在不求温厚，远离尘世，不游人间故也。虽至冬寒，亦着一衣；虽肌肤被冻，而能忍耐，全凭堪忍之力而成就也。着如是衣，名之为上根。

次、中根衣。

二者如迦叶常受头陀法，但蓄粪扫三衣，不蓄余长。

第二种名着中根衣，如迦叶尊者，乃世尊之弟子，此云饮光，其光能遮蔽一切之光，故号饮光，其家颇富，出家后，即行头陀，谓行苦行也。梵语头陀，此云抖擞，谓抖擞尘劳烦恼也。行头陀之法共有十二，大概不出衣食住三种。谓食有五种：第一乞食，谓乞求他人之食而食，不自烹煮，行之能折伏我慢，为学佛人应做之事，所以谓之乞士。乞有二种，所谓外乞饮食以资生命，内乞法食以资慧命，故名乞食。然须次第乞食，不论贫富，须发平等之心，一一次第乞之。如大迦叶专往贫穷者乞食，意谓贫穷者令其得福；如须菩提则专往富贵者而乞食，谓富者造罪，易遭堕落，故往乞之，令其求福，免遭过殃。如是二人各有用心，但一则弃贫爱富之嫌，一则舍富济贫之嫌，乞不次第，故为维摩居士所诃，故须次第乞食。第二常乞食，常行乞食法，阎浮提众生，勇猛心易发，恒常心难持。今日乞食，明日即不乞食，何能与道相应，故须常行乞食。第三一坐食，唯日中一食。第四节量食，谓本食四餐，改为三餐或两餐，如是方名为节量食。此亦为头陀行之一。饱食易增欲念，若减食则易开智慧。第五午后不饮浆。过午之后，不但不食米面等食，即一切豆浆等一概不能饮。此为食之头陀有五种。住处亦有五种：一常坐不卧，即终日结跏趺坐，但观自心，不揽尘境。二树下坐，大树之下，风吹阴凉，在此静坐，揩磨自心垢衣，甚易得益。第三露地坐，夜深人静时，于露天地下，斯时所谓月明星稀，心旷神怡，正可用功。第四冢间坐，于坟冢之间，死人处所，不妨往坐。他人既死，我何尝不死耶！可以进修无常观。第五阿兰若处，即是清净之处，不与尘世相接。此为住处之头陀有五种。衣有二种：一者，所谓粪扫衣，此乃拾所弃污秽之布，以水浣洗之七次，洒之亦然，缝而成衣，故曰粪扫衣。二者，但三衣，谓五衣、七衣、大衣。五衣为平常所著，一长一短，共五条。七衣为诵经礼拜作佛事所著，二长一短，共七条。大衣即僧伽黎，俗名祖衣，为登座说法时所著，四长一短，共二十五条。此三种衣，不可须臾离身，其余衣服不可蓄藏。迦叶尊者但蓄三衣，自能办道，是名第二种中

根人所著衣。人生世间，皆有生活，所谓衣食住也。故此三种为人生之需要，若无衣食，则生活问题不能解决。学佛之人对于此二超然物外，衣食不成问题，无所希求，是故较之为衣为食终日忙而休者，高出万万。故愿出家二众及在家二众，当痛念生死事大，以此为模范，淡薄衣食，则于道其庶几乎！

三、下根衣。

三者若多寒国土，及忍力未成之者，如来办许三衣之外，蓄百一等物，而要须说净，知量知足；若过贪求积聚，则心乱妨道。

此为第三下根衣也。以中国地处寒带，冬日天气寒冷，不可与热带相较，故云“多寒国土”。他如印度、暹罗、缅甸，终岁酷热，以其众生业力不同，故所感国土，有寒有热。再雪山大士，堪忍力成故，一衣即足。而东震旦土众生，忍力未成，故如来特开方便，亦许三衣之外，准蓄百一物。谓蓄一百件物，各各不同。蓄足一百件物，一件不同一件，而必须说净。此说净之法，谓将此物供养三宝大众，请慈悲纳受。既已发心供养大众，为大众所赐，非我所有，非已所属，即名说净。若不如是，则为己有，即谓之不净耳。而且要知量知足，所谓一针一草，当知来处不易，应当要节量知足，不可过于贪求，否则积聚不舍，则心被惑乱，妨碍道业也，故不可不慎。

次、食分三：初、上根食。

次，食法有四种：一者若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者。

上来所言衣有上中下之三种不同，其次明食法则有四种之各异：一者，上根者，若上根利智之人，谓之上人，菩萨谓之大士，而不愿与人相处，乐居山岩石窟，水边林下而住，故曰“深山绝世”，而不作饮食。谚云：“三日不食则饿，五日不食则病，七日不食则死。”而上根人则以草果松叶代食，如世尊苦行时，

并不作食，日吃一麻一麦，以资身体。此为上根人食上食也。

二、中根食。

二者常行头陀受乞食法，是乞食法能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故。邪命自活者：一下口食。二仰口食。三维口食。四方口食。邪命之相，如舍利弗为青目女说。

其次明第二种，乃中根人食。常行头陀受乞食法，即是托钵乞化之谓，以慈悲济物为怀，令其种福田故也。此法为印度、仰光盛行，而中国则乞食之风气未开，故甚罕见。且中国人民对于佛法，向来缺少相当之认识。既无相当之认识，则无真实之信仰，若徉乞食，不但无益，而且令其诽毁招罪，故未能行此乞食法。夫乞食能破四种邪命，以其四非正道。若生活依正命而自活者，能生圣道故。言邪命者，一、下口食，以口向下，如种田耕地而谋生活，此名下口邪命食。二、仰口食，即仰观星宿，专言天文，何日何时起大风，降大雨，哄骗世人，以斯言谋生活。三者，维口食，想种种方法维持生计，或结交豪富，或走遍四方，到处谋食，故名维口食。四者，方口食，游行四方，如卜算吉凶，医药看相，悉称为方口食。出家比丘责任在弘扬佛法，教化众生，为自己之本职，所谓“弘法是家务，度生为事业”。邪命之食须远弃之，然邪命之相甚广，有四种、五种不同，如舍利弗为青目女说。此二句，是指广。

三、下根食。

三者阿兰若处，檀越送食。四者于僧中洁净食。有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心不安稳，于道有妨。

三者，阿兰若处。前来二种，为上中二根之食，此为第三住清净兰若，自不作食，惟受檀越送食，檀谓檀那，越谓超越，梵语檀那，此云布施，谓若行布施，则超越贫穷之海，受檀越供养，此为下品食。四者，于僧中洁净食，谓于丛林稠人广众之

中，肃供斋法，谓之洁净食。以此一钵之一饭，供养十方三宝，乃至施大鹏之鸟、旷野鬼神，然后进食此饭，已属供养所遗，非已所有，如是则无我相矣，故称之为净食，此为下下品食。住于丛林之下，所谓十指不粘水，百事不操心，筷来伸手，饭来开口。有此等食缘具足，名衣食具足。“何以故”下征起，倘若无此等食缘，则心不能安稳，则不能修道，于道业有所妨碍，所谓“身安则道隆”，故衣食具足最为重要耳。

第三，得闲居静处，闲者不作众事，名之为闲；无愦闹故，名之为静。有三处可修禅定。

上来明具五缘中衣食二种已竟，今讲静住之处。闲居静处，即阿兰若处，所谓水边林下，山岩石窟，独自用功，谓境空则心易空。闲谓清闲，即不与世间一切有为之法相应。无愦闹者，即远离一切尘劳烦恼，名之为寂静处。约有三种处所，可修禅定。

一者深山绝人之处。

一心不乱则为定。若身坐兰若，而心猿意马，则虽坐深山而仍同城市也。而修行者必空闲处者，因初心人，离愦闹之环境，易得益也。一者远居于深林高山之中，衣食不求于人，亦无喧噪，所谓绝迹人间，六根对六尘，不生执著，方于道相应。如世尊之雪山苦行，即是绝人之处。此为上根人闲居静处。

二者头陀兰若之处，离于聚落极近三四里。此则放牧声绝，无诸愦闹。

二者头陀兰若之处，头陀有十二种，已如上说。兰若之处，即是清闲之所，离于村庄聚落，极近者三四里或十里、二十里不定，如是则放牛声绝，放羊牧牛之童亦难至此，牧童樵夫所不能到，鸡鸣狗吠声远绝，故云“无诸愦闹”，此名为中根人闲居静

处。如往昔佛在世时，有五比丘，住山修行，每于饭间则托钵至村庄乞化，但往返百里之遥，终日无非行路而已。如是行者十有余年，而功夫毫无见效，遂大生惭愧。世尊悲而悯之，乃化一道人送供，并告之曰："汝等勤恳不辍，甚为难得。但隔人村路遥，光阴有限，何时成功！应须择一不近不远之地而栖住，即可用功，可免徒劳无益之虞矣。"

三者远白衣住处，清净伽蓝中，皆名闲居静处。

第三种住于丛林寺院之中，终日随众起倒，亦甚相应，但须远去白衣。白衣者，即在家之通称。僧伽所著乃缁衣，即黑色衣，不与俗人相同。"清净伽蓝中"，伽蓝乃梵语略称，具云"僧伽蓝婆"，此云和合众，为大众聚会之处。清净伽蓝之中，皆名闲居静处。"探珠宜浪静，水清则珠现"，此一定之理，若终日尘劳烦恼境界风所动，欲求自性之清净实相宝珠显现在前，无有是处。

第四，息诸缘务。有四意：一息治生缘务，不作有为事业。二息人间缘务，不追寻俗人、朋友、亲戚、知识，断绝人事往还。三息工巧技术缘务，不作世间工匠技术、医方禁咒、卜相书数算计等事。四息学问缘务，读诵听学等悉皆弃舍。此为息诸缘务。所以者何？若多缘务，则行道事废，心乱难摄。

上来三缘已具，第四须将世缘俗务屏弃之，方能进修道业。若身虽住茅蓬，或当家，或做事，仍是忙忙碌碌，所谓有名无实，亦无益也。如香港山顶所住之洋房高楼，宛然阿兰若，但彼等终日做生意贸易，忙碌不休，或为生活逼迫，或为事务缠扰，所谓山林中尘市。若于人烟稠密之中，息诸缘务，则为尘市之山林。息缘务有四意：一、息治生缘务。不用有为事业，如世之士农工商等，悉谓之治生缘务，皆属有作有为之事业。修止观者，当远离有为事业，并及息灭治生缘务，二、息人间缘务。前者对

己而言，此是对他而论。不追者，不与之往来相逐也。结交朋友，来往亲戚，本为世法所不离。若修行之人则不然，了达人事本空，生死事大，结交应酬皆为障道因缘，故须拒绝断除。第三，息工巧技术缘务，谓不作世间工匠技术，及学拳术、研究机械等悉名技术。或做良医，治病开方；或念禁咒，疗人之病。此乃是邪咒，非佛教之真言。或卜卦看相，或书写算盘等事，悉能妨碍道业。在家人为谋生活起见，则宜为之。若学佛人，则万万不可为也。若作此种缘务，心则为之散乱，欲望其专一，则甚难矣，是故欲修止观，须息灭世间缘务。古人所谓“放得下一事，则能消灭一分妄想”；又所谓“消除一分妄想，得一分本智；除灭一分境界，证一分法身”。谓明生则暗灭，暗生则明灭，明暗之不能相即，如水火之不相容，故须远离之。第四，息学问缘务。学问本为长知识、博见闻，莫不由学问而来。然既学佛，则远弃世间学问。所谓舍弃诗赋文章、科哲学说，世间学问，一概放舍。不仅如此，且欲放弃出世经典。谓所读诵之经论，或听学之经论，悉皆弃舍。夫世间学问，乃有漏之法，舍之故然，而出世学问，乃出世无漏无为之法，诠究竟之理，何故亦置之不顾耶？盖今乃注重在修止观，不重见闻，故须弃之。但于见解未明之先，必须听经明理，所谓见解开而修行易，可免趋入歧途之叹。待开解后，即将一切见解悉皆弃舍，从此起行用功，则可免说食数宝之嫌。倘若一味执著文言名相，不肯起行真实用功，则终难免入海算沙之讥，谓画饼无益于饥肠也。故禅宗之打七时，不诵经，不礼拜，唯是照顾话头，单刀直入者，即免多缘务之患也。“所以者何？”是疑问之辞。若多诸缘务，则心为之缠绕，行道之事废弃，谓解多心亦多，难以收摄故也。当知前所言读诵、听经、学经悉皆弃舍，切勿误会，因入道法门虽有八万四千，皆各有正行、助行，若读诵《法华经》，亦可谓之修止观，是则以《法华》为正，余者为助。今既以止观为正行，则其余诸法悉皆为助行矣。但以专一不杂为美，切不可三旧两新，是为至要。

第五，近善知识。善知识有三：一者外护善知识，经营供

养，善能将护行人，不相恼乱。二者同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱。三者教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。略明五种缘务竟。

前来四缘已竟，此为第五缘近善知识。佛言：善知识为得道之全因缘。所言知识者，谓善知一切众生病，善识一切众生药，所谓知病识药，应病与药。如阿阇世王遇耆婆之善知识，劝令皈佛，得解脱痛苦。又如婴儿之须赖傍于母。故善知识者，不可须臾离也。善知识有三种：一、外护善知识，谓善能于外面拥护之，成就之。修行办道者，如禅宗外护，照应衣食等等。言外护者，于其曾用过功夫，故能尽心守护，无所缺乏，如虎之爱子然，又能种种供养，故谓“经营”。且善巧能将养爱护，行人自不恼乱，亦不使外人恼乱，故曰“不相恼乱”。此明外护善知识。次明同行者，谓同参，同时修行，共享一种工夫，共修一道，彼此共修止观，并且互相助发，互相砥砺，互相警策，互相规勉，所谓“如切如磋，如琢如磨”，同舟共济之义。如古云：“求师不如访友”，诚哉是言！三、教授善知识，教谓教导，授者与也，即是教导传授之善知识，以善巧方便，教之调伏内外身心禅定法门，晓示教训，使行者得大利益，如破五阴、超五浊，及一切魔境，悉能圆明了达。如智五阴、超五浊，及一切魔境，悉能圆明了达。如智者大师妙悟《法华》，南岳大师谓：“非汝莫证，非吾莫识。”此即善知识之益处。所谓“欲知山下路，当问过来人”。当知不修止观则已，若修止观，善知识为最紧要。略明五种缘务竟。

诃欲第二

所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色声香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱着。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。

所言诃五欲者，谓诃去色声香味触之五欲也。欲乃希须为义。因此五欲为地狱之五条根。若欲坐禅修习止观者，必须诃斥之。谓眼所见之好色，耳所听之好声，鼻所嗅之好香，舌所尝之美味，身所贪之好触，皆令人贪着，常能诳惑一切凡夫，令生爱着。若能深知过咎，即不亲近。以其五欲皆能获罪，既不亲近，则无此过咎；无此过咎，则不欲诃而自诃矣。

一、诃色欲者，所谓男女形貌端严，修目长眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业。如频婆娑罗王以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵波罗房中。优填王以色染故，截五百仙人手足，如此等种种过罪。

第一诃斥色欲。当知诃之一字，即是用功夫之要道，入门之正轨，须以种种方法诃斥之。所谓男女形貌端正严好，修目即长眉，朱者红也，素者白也，所谓丹唇皓齿，明眸善睐，种种可爱可悦之色相，愚人视之，遂生贪爱。此为贪爱男女之形色，有情之正报。还有一种人，对于有情男女之爱，染心很淡泊，不生执

著，而爱世间种种可贵之宝物，谓金、银、琉璃、珊瑚、琥珀等七宝，及一切青、黄、赤、白、红、紫、缥、绿五光十色，种种微妙殊胜之色相。若智者观之，了达原是虚妄，不生贪爱，而愚人遂生爱染，因迷惑故，从此作诸恶业，深造累劫之祸殃。如频婆王事，即是引证，是王以贪色欲故，不顾国家之重，甘愿身入敌邦，独处于淫女阿梵波罗房中。又如优填王，以爱乐色染故，遂截五百仙人手足，造大重罪。当知古今多少英雄汉，谁不于此茫茫欲海中，为恩爱奴，作色情魔。所谓“汝爱我心，我怜汝色”，恩爱酬缪，旷劫相缠，无有了期。悲夫！色欲之害人，实甚于猛兽横流，吾侪凡夫，应当猛省而诃斥之。

二、诃声欲者，所谓箜篌、筝、笛、丝、竹、金、石音乐之声，及男女歌咏赞诵等声，能令凡夫闻即染着，起诸恶业。如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱。如是等种种因缘，知声过罪。

二、诃声欲，亦分有情、无情之不同。所谓无情之箜篌、筝、笛、丝、竹、金、石音乐之音声，如今发明风琴、钢琴之声，及有情男女歌美音声，或娇媚妖词，或淫声艳语等种种可乐之音声，皆令凡夫闻即染着，起诸恶业。如五百仙人雪山修道，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心则如醉如狂，扰乱不休。又如提波延那仙人，闻舍脂夫人之软语，遂起欲念而失神通。自古迄今，因声欲而堕落者不胜枚举。修行之人，即须诃弃之，决不可被声尘所迷。

三、诃香欲者，所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切薰香等。愚人不了香相，闻即爱着，开结使门。如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责：何故偷我香气！以着香故，令诸结使卧者皆起。如是等种种因缘，知香过罪。

此第三种诃香欲，大凡世人多为香气所迷，因鼻嗅香气，则

神识昏迷，此从鼻根造罪。男女身香，或有自然之身香，是夙世因缘。如一比丘尼以往昔诵经，因诵经功德，故口中常生兰花香气；又如一老比丘因诵《法华经》故，满身常发旃檀香气，此为宿昔善因所感。或世间饮食馨香及一切草木薰香，乃至人间所造之妖艳粉水种种香气，愚人不了如此种种之虚妄香相，闻即生贪爱染着，从此开结使门，沦溺深坑。如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即自池中出，大诃责之："何偷我香！"比丘应曰："彼在家人，将莲华攀折蹈踏不堪，而汝未之言。吾仅闻其香，诃责乃尔！"池神曰："彼乃白衣人，满身罪恶，故无可言。尔乃比丘，明理之辈，正如白玉无瑕疵，岂可因贪着此香而沦溺。"遂力劝勉之，比丘始心伏。足见香尘不可爱着，令诸结使卧者皆起。言结使者，即烦恼惑，如绳之缠结然。卧起者，谓本来降伏为之卧，今又重发，故曰起也。有如是等种种因缘，知香过罪，须急去舍之。

四、诃味欲者，所谓苦、酸、甘、辛、咸、淡等种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染着，起不善业。如一沙弥染着酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身。如是等种种因缘，知味过罪。

此为五欲中第四诃味欲。以用功人对于色声香味触之五欲，视为外贼，能劫自心之家宝，宜急远之，勿可贪着。言味者，有五味，即苦、酸、甘、辛、咸、淡等种种饮食肴膳美味，此等众味，能令凡夫之人心生爱着，起不善业。审观举世人群，谁非为贪口腹而残杀生命？或网捕水陆空行，以自供口味，或偷劫他财，以偿其舌欲。大矣哉！味欲之为患也，伤天害理，断大慈悲，勿过于斯。如古有沙弥，染着酪味，命终即堕落酪中而为酪虫。修行者，应当知其过罪而诃除之。

五、诃触欲者，男女身分柔软细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触，愚人无智，为之沉没，起障道业。如一角仙因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈。如是等种种因缘，知触过罪。

第五诃触欲。此触欲最为厉害，为生死之根本。经云："一切众生，皆以色欲而正其性命。"因前四欲各有界限，色属眼一部分，声属耳一部分，香属鼻一部分，味属舌一部分。谓四根对四尘，各有所受。惟此触欲，则周遍全体。所言触欲者，谓男女身分柔软细滑，互相按摩，及寒时体温，热时体凉，及其他种种之殊好妙触，无智慧之愚人，为之沉没，能障碍行者之道业。如从前有一角仙，为触欲而失神通，发恶愿感天不雨，后被淫女诱惑，触欲失通，骑其头颈。是知触欲之过罪，至大且危，可不慎哉！

如上诃欲之法，出《摩诃衍论》中说。

古有一道者，每于水边林下做工夫，虽久而未获益。一夜见一乌龟，自水中出，时当夜深人静，月明星稀，有一野干，往取食之，啮其头，即缩其头；啮其脚，即缩其脚。彼野干咬之疲劳，而于乌龟丝毫勿损，野干于是他往。道人从此开悟，了知野干者何？即外五尘之境也；乌龟者何？即喻我之修行人也；首尾四肢者，即我人之内六根也。因为我等众生，从无量劫来，六根常攀揽六尘，不肯收摄一处，故累生累劫，冤受轮回，枉遭生死，故为野干所搏食。若能学得乌龟法，则生死不了而自了矣。道人乃云："近来学得乌龟法，得缩头处且缩头。"为修行者，当于此为龟镜。

复云：哀哉众生！常为五欲所恼，而犹求之不已。

哀哉，悲叹之辞。众生者，即六道一切众生，常常被五欲之尘境所迷惑，看不透，识不破，不但不能弃舍，而且求之无厌，故名"求之不已"。此数句，正显五欲魔力实为至剧。

此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如

狗啮枯骨；五欲增诤，如鸟竞肉；五欲烧人，如逆风执炬；五欲害人，如践毒蛇；五欲无实，如梦所得；五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼。世人愚惑，贪着五欲，至死不舍，后受无量苦恼。

此下明五欲害人之相。若得此五欲，则复转剧，犹如火之益薪，其焰更炽盛。五欲无乐，正如狗之啮枯骨然，枯骨无肉，啮之何益，但众生颠倒，不肯放弃。须知五欲增诤，如鸟竞肉；又复应知五欲烧人，如逆风之焚猛炬；五欲害人，如履践毒蛇；五欲无实，如梦中所得之境；五欲不久，假借须臾，如可爱之色，看过之后，当即消灭；可爱之声，听过即无，乃至可爱之触，皆不常久，刹那即殒；又如石火电光，转瞬即灭。若以智慧之人思之，亦如怨贼仇人。但世人不了，妄生贪着，至死不舍，后受无量苦恼。当知色如热金丸，执之则烧；声如涂毒鼓，闻之必死；香如憋龙气，嗅之则病；味如沸蜜汤，尝之则烂；触如卧狮子，近之则啮。又云："香味颓高志，声色伤躯龄。远之易为士，近则难为情。"诚如是，其五欲之过患为何耶？思之思之！

此五欲法与畜生同有，一切众生常为五欲所使，名"欲奴仆"。坐此弊欲，沉堕三途；我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。

当知五欲之法，不特人道独有，余如鬼、畜、天仙亦复有之，以其有五根故。由此观之，三界六道一切众生，常为五欲所使役，则名为欲爱奴仆。坐此弊欲，沉堕三途。因为常坐此粗弊欲中，为五欲所障弊，遂堕于地狱、饿鬼、畜生之三途。言三途者，地狱之中，上火彻下，下火彻上，终岁为火所烧煮，名为火途。于畜生道中，大小互相吞啖，彼此饮血茹毛，是名血途。饿鬼道中，为大力鬼王种种刀杖之打掷，是为刀途。我今既已修禅，复为五欲所障蔽，此为大贼，急当远之。

如禅经偈中说："生死不断绝，贪欲嗜味故。养冤入丘冢，虚受诸辛苦。身臭如死尸，九孔流不净。如厕虫乐粪，愚人身无异。智者应观身，不贪染世乐。无累无所欲，是名真涅槃。如诸佛所说，一心一意行。数息在禅定，是名行头陀。"

凡夫众生，无量劫来，常处于六道轮回，生死不能断绝者，即因贪着无欲，嗜好五味。当知五欲虽是尘境，而别有种滋味。凡夫众生，若尝之后，即难弃舍。试观世人，何者不贪可爱之色，可听之声，以及可嗅、可尝之香味。因贪恋五欲之味，故生死不断绝。正如"养冤入丘冢，虚受诸辛苦"，徒受劳碌奔波而已。然贪五欲之人，身臭如死尸，九孔常流不净之物，如眼有眼垢，耳有耳污，鼻有鼻涕，大小便利常流不净。如厕所之虫，于粪中游戏快乐。人之贪着五欲，亦复如是。以其看不破、识不透，故云"愚人身无异"。当知我人之自身，外面观之，宛然一清净之体，其实臭秽不堪，正如一美花瓶中藏诸粪秽，一旦瓶破壳穿，则诸秽物溢流于外，厌之不及矣。智者应当观察，身心不可贪着。若于世间之乐，无累无所欲，如是则无挂碍。无挂碍，即无恐怖。无恐怖，即能远离颠倒梦想。"是名真涅槃"，即是清净实相，亦云不生不灭，即我人之自性清净心是。因我人之自心，终日妄想纷飞，生灭不停，所谓转寂静而为妄动，将不生灭而为生灭，于是则与本有之清净涅槃非背而背。是故应知如十方三世诸佛之所说，欲想舍迷途而登觉岸，转烦恼而入正轨，远弃五欲，收摄六根，无他，只须一心一意而行，内收摄于六根，外不攀揽六尘，专心一意阿那波那，数出数入，从一至十，由十至一，久之妄念自能归一，自心即能清净。如是即入于禅定，是则名为抖擞精神，行头陀行。

弃盖第三

所言弃盖者，谓五盖也。一、弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，今约内意根中生欲。谓行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉已应弃。

前来《具五缘》《诃五欲》二章已竟，今第三章明弃五盖。所言五盖者，即贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑是也。因此五法能盖覆我人自性清净心。前诃五欲，则外尘不入；今弃五盖，则内心不起，如是则意地清净，清净则堪贮道器。一弃贪欲盖，前者所说，乃于外五尘中生欲，谓五根对五尘而起贪着也。今者约内意根中生欲，即前尘落谢之影子转入意地之中，追缘过去，逆虑未来。虽不同五根之攀揽五尘，而内心中妄念丛生，因追缘前尘，则别生一种贪欲，故云内心中起欲。谓修行者于正身端坐修禅之时，所谓身体及手足宛然安住不动，宛若一道者，殊不知虚有其表，虽外具威仪，而内心中胡思乱想，东忖西度，或由可爱之声而欲想，或追忆前人美貌端严而生爱染，如是思量分别，念念相续不断，如瀑流水相似，前念后念无有休息，几不知自身端坐为何物，遂将本具之善心永远沉没，不能生长。此实为修行者一大障碍。若觉悟之，即能灭除。古人云："不怕念起，只怕觉迟。"须早觉悟，宜急弃之。

所以者何？如术婆伽欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法？贪欲之人去道甚远，所以者何？欲为种种恼乱住

处。若心着欲，无由近道。

贪欲妄念，其害至大。如术婆伽，乃印度一淫女子，彼欲心从内而发，尚且身被烧坏，况复心中自生欲火而不能烧诸善法。当知贪欲之人去道甚远。盖欲为种种烦恼扰乱所住之处，菩提道乃是种种清净安稳所住之处，一秽一净，一生死，一涅槃，彼此天渊迥殊，凡圣辽绝，故名“去道甚远”。若心爱着贪欲，则无由进道。故偈有云：“贪欲甚似水，能没般若津。欲行菩提道，盖贪护真心。”足见欲盖之有妨碍于道，不可不慎欤！

如除盖偈说：“入道惭愧人，持钵福众生。云何纵尘欲，沉没于五情？已舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得？如愚自食吐。诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处。诸欲患如是，以何能舍之？得深禅定乐，即不为所欺。”

“入道惭愧人”句，正言其修行入道之者，应当欲生大惭愧，生怖畏，悲众生之在迷，叹生死之未了，务祈道业早就，应当去欲持钵，福利一切众生，为众生广种福田，作三世诸佛标指。云“何纵尘欲，沉没于五情?”“云何”二字，乃责备之辞，为何恣纵放情于五欲六尘！为修行者，于此五欲当弃舍之，全体放下，丝毫不顾，如何还欲求之不得。当知此为迷中倍人。正如愚痴之人自食已吐唾，岂不可悲而可笑欤！“诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼”，视诸众生，谁不为求五欲而梯山航海、戴月披星、奔走往返？纵使求得，亦是多怖畏，多畏惧；待遗失之时，而复心怀忧恼。由此观之，三界之内无一寸土为快乐之地。是故当知诸欲患如是。然欲以何法而能舍之？无他，若能深得禅定之乐，即不为之所欺耳。

二、弃嗔恚盖。嗔是失佛法之根本，坠恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去未来亦如是，是

为九恼，故生嗔恨。嗔恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼。如是嗔恚覆心，故名为盖，当急弃之，无令增长。

此是第二弃嗔恚盖，此嗔火烧人，最为厉害。古人云：“一念嗔心起，百万障门开。”又云：“嗔火焰焰，烧尽功德之林。”又云：“起一念之嗔，能烧尽菩提之种。”足见嗔是失佛法之根本，坠恶道之因缘，是法乐之冤家，为善心之大贼。种种恶口骂詈，皆从此起，故云“府藏”。当知恶口骂詈，其过非常重大。古云：“一言以兴邦，一言亦能丧邦。”口业之造罪，不可不慎。若行者于坐禅时，当正念未彰之先，即自思惟：或缘于过去违情之境上而起嗔，或复缘于此人现在恼我，及恼我亲戚，或赞叹己之冤家，此是现在三种嗔。过去亦有恼我，恼我亲及赞我冤家之三种。未来亦然，三世类推，即有九种，是为九恼。因缘九恼生嗔恨，由嗔恨而生怨，由怨而生烦恼。由是嗔恨繁起，冤怒丛生，遂将本有之真心盖覆殆尽，故名为盖。故行者当急弃之，无使令其增长。

如释提婆那以偈问佛：“何物杀安乐？何物杀无忧？何物毒之根，吞灭一切善？”

佛以偈答言：“杀嗔则安乐；杀嗔则无忧；嗔为毒之根，嗔灭一切善。”如是知已，当修慈忍以灭除之，令心清净。

初问谓何物能杀安乐？何物能可杀无忧？安乐者即涅槃，无忧者即是菩提，所谓无上涅槃寂静乐，无上菩提觉法乐。若能证到清净涅槃，即能安稳快乐于常寂光中，远离见思、尘沙、无明之忧恼。若杀去安乐，则获不安乐。戕去无忧，即复有忧。此文乃反显。当知不安乐即是生死，有忧即是烦恼。何物为三毒之根？何物能吞灭一切诸善之法。佛即以偈答言：当知如来大慈，有求必应。正如洪钟待扣，有扣则鸣。故即答曰：“杀嗔则安乐，杀嗔则无忧。”嗔即是烦恼。若能将嗔心除灭，即获清净涅槃，亦能远离无忧。是故当知：嗔为毒之根，嗔能伏灭一切善。故古

偈云："嗔似心中火，能烧功德林。欲行菩提道，戒嗔护真心。"修行人如是知已，当修慈忍以灭除之，令心清净。前所言嗔恨虽多，不出三种：一、非理嗔，二、执理嗔，三、诤论嗔。今言慈忍，亦有三种：若修生缘慈，即对治非理嗔；修法缘慈，对治顺理嗔；若修无缘慈，则能对治诤论嗔。由修三慈之方便，则能远离嗔盖。嗔心既尽，何愁心不清净，止观之不就也。

三、弃睡眠盖。内心昏暗名为睡；五情暗蔽，放恣支节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠盖，能破今世后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸余盖情，觉故可除，睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。

此第三弃睡眠盖。如人端坐，自心不生贪欲，亦不嗔恚，但终日六识昏昏，贪着睡眠，所谓终日于黑暗鬼窟中作活计。云何睡眠？谓内心昏暗，名为睡；五情暗蔽，将手足四肢恣意放纵，所谓放浪形骸，恣意睡卧，名之为眠。以是因缘名为睡眠盖，当知此睡眠盖，不特昏昧、空过光阴而已，且能破今世、后世真实法乐之心，亦能破后世生天及涅槃等乐。当知睡眠恶法最为不善。此盖较诸余盖尤为恶劣，如贪等盖，起觉即可以灭除。睡眠则昏暗无知，人事不省，尤如死人一般，丝毫无所觉识。古人云"熟眠如小死"，切莫于睡眠因缘空过一生。故生尊诃阿那律陀尊者曰："咄！咄！何为睡？螺蛳蚌蛤类，一睡一年，永不闻佛名。"

如佛诸菩萨诃睡眠弟子偈曰："汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人。如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠。如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠。结贼不灭害未除，如其毒蛇同室居。亦如临阵两刃间，尔时云何安可眠。眠为大暗无所见，日日欺诳夺人明，以眠覆心无所见，如是大失安可眠。"

汝等当常精进，须早猛省起来，不可终日埋头眠卧。当知此身犹如臭死尸一样，种种不净之物聚成，谓大小便利，乃至八万

四千虫户悉不清净。约而言之，则有五种不净：一、种子不净。谓此身从父母以邪念风，吹淫欲火，骨髓膏流，变为精液，以诤爱之心，而为受生之种子，所谓纳想成胎，流爱为种，此即最初种子不净。二者，生处不净。谓投胎之后，在母亲腹间，生脏之下，熟脏之上，至十月胎狱满足，从产门而降生，如《成释论》云："此身非莲花，亦不由旃檀，粪秽所长养，但从尿道出。"此为生处不净。三、外相不净。谓从头至足，内外中间，共有三十六物，一一悉皆不净，所谓常流出不止，如漏囊盛物，外相亦不清净。四者，自性不净。此身根本从秽业生，托于秽物，其性质法尔不净，不可改变，故云自性不净。第五，究竟不净。此身一旦业尽报终，四大解散，究竟空无所有，所谓"如实观凡身，终必归死处"。是为究竟不清净。如是思惟，我人之自身，则有名无实，不过假名而已，其实当体幻化，空无所有，云何抱着不舍，而终日睡眠耶？当知犹如得重病之人，将死不久，亦如重箭人体，众多苦痛集聚，自身怎可安然而眠？又如人被缚，即将去刑戮，灾害临至，其心安可眠？亦如与毒蛇同居一室．毒蛇乃不祥之物，毒之于人，则立即命殒身亡；亦如临阵两刃之间，正当恐怖万状，尔时云何可以安然而睡眠耶？是故行者当知眠为大黑暗，一切无所见，日日欺诳于人，夺人之精明。但人未眠之先，则万境当前，所谓明明历历，历历明明，一经睡眠，则大地黑暗，以其眠覆自心，故一切无能所见。如此大失，安可再眠。

如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇杖却之。

此下明既知其过患，须急以方便之法而却去之。故云有如是等种不善之因缘，须诃睡眠盖，行者须自警觉，当知三界依正，尽同水月空花，毕竟无常不实，何为贪恋之有。须减损睡眠，令无昏覆。但此睡眠魔力过大，非处发愤加以严厉犍捶，不能灭除。若昏睡心轻，则须思惟分别法相，或系心于鼻端，或张开其双目，皆能降伏睡魔。若昏睡心过重，当用禅镇，或以柱杖击

之，或己自击，或他人击亦可。诸如此类，皆是却除睡魔唯一之方法。

四、弃掉悔盖。掉有三种：一者身掉，身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安。二者口掉，好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论、世间语言等。三者心掉，心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺、世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心。如人摄心，犹不能定，何况掉散。掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。

掉乃是坐立不安，心口不能专一，六根不能收摄一处，终日随情放荡，纵意嬉戏，故名为掉。悔者，懊悔，亦即悔恨之谓。如人悔已所作之事，然悔本非是盖，何故须弃之耶？须知悔固然是好，但将此悔放在心中，朝夕忧恼，因此盖覆真心，所以成盖，故须弃之。然掉举虽多，不出三种：一者身掉，谓身则好东游西走，无趣游行，及诸杂戏谑，或坐住不安，则为身掉。二者口掉，如唱高声小调，或诤论是非，好无益谈笑，及世间语言等，此为口掉之相。三者心掉，谓心随情放逸，纵恣心意，或缘想法尘影子，或攀揽前尘境界，一切诸恶觉观等，悉名之为心掉。当知掉之为法，能破出家人心。本来出家修道之人，心最寂静，若一经掉举，则心为之散乱，欲栖心道业，终难成就矣。又如初心入道之人，欲摄心归一，其心尚且犹不能安定，何况掉散乎？当知掉举之人犹如无钩之醉象，象若不饮酒，尚难制止，况复无钩而又醉耶！狂乱闯祸，无待言矣。又如无穴鼻之骆驼，则东西奔驰，难以禁止。

如偈说："汝已剃头着染衣，执持瓦钵行乞食，云何乐着戏掉法，放逸纵情失法利。"既失法利，又失世乐。觉其过已，当急弃之。

为出家者，业已剃除须发，身已披着染色之衣，方袍圆领，

宛若出世丈夫。如是当须以身作则，执持瓦钵，常行乞食，福利众生，云何好乐贪着嬉戏于掉举之法，而纵情放逸耶？夫纵情放逸之人者，现生即失去佛法之利益。觉悟其过患已，当急弃之。

悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故，后欲入定时，方悔前所作，忧恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说。二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。

此下解释悔盖二字，所言悔者，谓悔能成盖。若掉而无悔，则终不能成盖。何以故？掉时未在缘中故，至后欲端坐入定时，方悔前所作之罪过，或于身口七支上生悔，或于意地贪嗔痴上生悔，有如是等种种忧恼盖覆真心，故名为盖。但悔盖有二种：一者，谓因掉后生悔，如上来所说，悔前所作之罪恶是。二者，如作大重罪之人，其心之中常怀一种恐怖畏惧之心，终日懊恼悔恨，从此悔箭深入心腑，坚不可拔，以是障乎正道，开烦恼门，慧性沉而泥洹晦。故凡修止观者，须知其过患，切莫于掉举因缘妨碍大事，最为重要耳。

如偈说：“不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，后世堕恶道。若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念着。若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人相。不以心悔故，不作而能作；诸恶事已作，不能令不作。”

“不应作而作，应作而不作”，此二句正明众生颠倒，背觉合尘之相。“不应作而作”，如身则不应杀盗淫，口则不应两舌、恶口、妄言、绮语，意则不应起贪嗔痴。如是十恶，本不可为，而恣纵放意，竭力而为之。“应作而不作”，如同世间之种种慈善事业，或修桥铺路，恤孤养寡，或出世间之善，如听经礼拜，烧香散花，身须拜佛，口应念佛，心应观佛，如是等一切世出世善，本当尽心为之，努力作之，今反置于脑后而不肯作，所谓“诸恶

愿欲作，众善不奉行”也。此即所谓迷中倍人，可怜悯者。当知掉悔之人，则为悔恼之火所烧，后世必堕恶道，常为烦恼苦具而作伴侣，岂非颠倒之甚欤。倘若有人造罪而能生悔者，本为难得。人非圣贤，谁能无过；知过能改，善莫大矣。然须悔已莫复忧，从此进行道业，栖心圣境，身心自然清净，慧光因是开朗，安乐自在，无诸热恼。所谓“悔已莫复忧，不应常念着”者也。若或掉举其身心，复悔箭入心，诚为愚人之相。不以悔故而不作诸掉，而能作已所作之诸恶不能令其不作，其病根，即在放不下耳。

五、弃疑盖者，以疑覆心故，于诸法中不得信心。信心无故，于佛法中空无所获。譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定，今正障定。

上来四盖已竟，此第五弃疑盖。疑者，疑疑惑惑、犹豫不决之谓。有此疑心，则于佛法不能生于正信，遂失如来无上知见。故此疑心实为众恶之本。当知此疑非特为众恶之本，且为万善之先。如禅宗之看话头，先欲人起疑情，则以此疑为宝。所谓大疑则大悟，小疑则小悟，不疑则不悟。是知此疑又为功之首，然今所言疑者，非禅宗之疑，乃犹豫不决之疑，故能盖覆真心，退失信愿，于诸佛之无上妙法中不得生于信心。当知佛法大海，信为能入。《华严经》云：“信为道元功德母，长养一切诸善根。”若无信心，则于佛法之中空无所获。欲研究佛学，深邃佛理，非从信入手不可。故云：“天雨虽多，岂能润无根之树；佛门广大，亦难度不信之人。”勿信之人，犹如无根之树，佛海广大，如天雨之过多。以广大法雨难润无信根之人，纵经尘劫，亦无利益。譬如有人入于宝山，往取珠宝，若无其手，终无能取。何以故？以其无有手故。当知无信心者亦复如是。手即喻信心，宝山即喻佛法宝藏。宝藏者何？即所谓三明、六通、四谛、六度、三十七道品，十力、四无所畏、十八不共等法，悉皆如来宝藏。若无信心，则于佛海中难得实益。“然则”二字，乃转语之辞，谓疑道

繁多，未必悉障于禅定，此简非今所讲之疑盖，乃禅定之疑盖也。

疑者有三种：一者疑自，而作是念：我诸根暗钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。

疑有三种不同。一者疑自，谓行人端坐修观时，心中便作如是念：我今善根微薄，罪障深重，必非道器，何敢仰攀上乘，修斯道法耶？自心若作如是疑想，则禅定之法终不得开发。若修定时，切不可自暴自弃。须知吾人从无量劫来，何曾不发过大心，不修过大行，决已早种善根，况且若无善根，今何获此人身。当知一切圣贤，皆由凡夫做；十方诸佛，亦从众生成；决无天然弥勒，自然释迦。自当信己之宿世善根深厚，勿可自轻，皆是长者之真子。正好从此发大勇猛，进修胜法，何愁佛果之不证，涅槃之不得也。

二者疑师：彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如《摩诃衍论》中说：如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊。行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。

此第二疑师，即是疑他。谓疑我平素间所亲近之大德尊宿、善知识，观其威仪、动静、相貌，与平常人无异，无有一丝毫过人之处。由此观之，自尚无道，何能教我？须己欲立而立人，既无过人之处，而欲教化于人，恐怕以盲引众盲，相牵落火坑。我若事奉之，终必有害无益。若作如是疑慢在心，即为障于禅定。禅定不开，般若之门为之深闭矣。若欲却去疑师之法，如《摩诃衍大论》中说："譬如臭皮囊中金，不可因厌臭皮囊而弃于真金。若爱于金，则不可弃其皮囊。"行者亦复如是，师则例之臭皮囊，凡所说之法即喻于金，切不可因人而弃其法，谓"依法不依人"

也。否则妄生批评，横论长短，是则名大愚且狂之辈。汝岂不闻古圣贤之求法于人耶？如雪山大士从鬼以请法，帝释天主拜畜而为师。此实依法不依人之一证也。须知师虽不清净，亦应当生一种诸佛之想。因彼虽凡身，而口所言者乃诸佛之法，诸佛之行。当以观佛之心而视师家，须翘勤恳切，闻法如对佛面。故云：“师虽不清净，亦应生佛想。”

三、疑法。世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义如偈中说：

所言疑法者，即疑己所禀受修持之法。世间之人大多数执著先心为是，于后所受之法而不能生信。如修止观，则疑此止观法门是真耶？是伪耶？修之是否能令离苦耶？不能离苦耶？又如念佛之人，则疑念佛法门是否能生西方见阿弥陀佛？或疑此法是魔罗所说？抑如来亲口所宣？若于法生疑，则时时改途易辙，朝三暮四，疑惑痴暗，覆被真心。所谓“坐佛海边而渴死”，岂非庸人之辈乎？如是即法不染心，永失如来无上涅槃。

“如人在岐路，疑惑无所趣。诸法实相中，疑亦复如是。疑故不勤求诸法之实相。见疑从痴生，恶中之恶者，善不善法中，生死及涅槃。定实真有法，于中莫生疑。汝若怀疑惑，死王狱吏缚。如狮子搏鹿，不能得解脱。在世虽有疑，当随喜善法。譬如观岐道，利好者应逐。”佛法之中，信为能人。若无信者，虽在佛法，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。

譬如有人在于岐路，岐路即三叉之路也，路多则不知何所往，疑惑必定无所趣向。“诸法实相中，疑亦复如是”，诸法即指一切大小、凡圣、偏圆、顿渐、权实等诸法。言实相者，即无相也，亦即所谓真如实相。当知实相无相，即空义也；实相无不相，即假义也；实相无相不相，不相无相，即中义也。须知一切法不出空、假、中，空、假、中不离一切法。谓一切法真如，一

切法实相，故云“诸法如实相”。若于诸法实相生疑，则措手无从。然而如来所说，八万四千法门，一一皆入于实相，无非真如圆通法门。以其佛法如大海，无量无边，倘生疑惑，即不得入，故云“疑亦复如是”，又云“疑故不勤求诸法之实相”。当知一切见爱疑惑悉从愚痴颠倒而生。谓于一切恶中又生诸恶，于是从迷至迷，恶上起恶，故云“恶中之恶者，善不善法中，生死及涅槃”。善法即涅槃法，不善法即生死法。生死乃是迷法，涅槃乃是悟法，然一切诸法之中，必定实实在在有真正之法在。所谓生死中有涅槃，烦恼中有菩提，生灭中有不生灭，波水中有湿性，且不可于中两生疑心。汝若常怀疑惑，盖覆真性，诸如斯辈则为阎罗死王之所指挥，受狱卒差吏所系缚。又如猛狮子之搏麋鹿，欲求其解脱，无有是处。吾人自无始至于今日，疑惑之根深厚，欲求勿疑，实为甚难。但在世虽有疑，常当随喜善法，切不可以因疑惑之因缘而丧失般若之妙法。譬如于歧道十字街前，岔路甚多，究竟以谁为是？以谁为非？务须自具择法之力，惟以利好者行之，谓自要于己有好处者，则无庸疑惑，即勇猛精进前行可也。因佛教法门虽多，穷其究竟之处，无非归于一实，所谓“方便有多门，归元无二路”。贵在惟专惟勤，一门深入。入一无妄，不起思量分别，蓦直行去，自有到家之一日。故佛法之中，信为能入，智为能度。倘若无有信心，虽在佛法之中，而与佛法不相应，不能得佛法之真实利益，故云“终无所获”。既有如是等种种因缘，须觉知疑悔之过患，急当去之。

问曰：不善法广，尘数无量，何故但弃五法？

答曰：此五盖中，即具有三毒、等分四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一贪欲盖，即贪毒。二嗔恚盖，即嗔毒。三睡眠及疑，此二法是痴毒。四掉悔，即是等分摄。合为四分烦恼，一中有二万一千，四中合为八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。行者如是等种种因缘，弃于五盖。

此乃假问答释疑。或有问曰：不善之法很广，其数无量无

边，何故惟独但弃贪嗔痴等之五盖法耶？答曰：此五盖中即具有贪嗔痴之三毒及等分，以此四法而为根本故。贪即贪欲，嗔谓嗔恚，愚即愚痴，此三各有所属。惟等分一种，则遍收前贪嗔痴三种烦恼，一时一念之中，即具有贪嗔痴，或贪而复嗔，或嗔而复痴，或三毒对峙齐起，故名为等分烦恼。恶法虽多，不出八万四千。八万四千，亦以贪、嗔、痴、等分而为根本，故云“亦得收摄八万四千诸尘劳门”。所言八万四千诸尘劳门者，尘谓染污为义，以其种种邪见烦恼，悉能染污自性清净心，故名为尘。劳即劳役也，谓凡夫众生常被邪见烦恼之所劳役，旷劫轮回，无有了期。然论其根本，不出乎贪、嗔、痴、慢、疑、身、边、戒、见、邪之十使，随以一使为首，则余九使为助，谓每一使中各具十使，遂成一百。约三世各有一百，则成为三百烦恼。而现在之一百，时促不论相助，仍是一百，于过去、未来二世二百之中，又各以一使为首，九使而为其助，共成二千，合现在世之一百，共成二千一百。又约贪、嗔、痴、等分四种众生，各有二千一百，共成八千四百。又约四大六衰，地、水、火、风即四大·色、声、香、味、触、法即六衰，以其能衰损善法故，此十种各有八千四百，总成八万四千尘劳烦恼也。然烦恼虽有八万四千，而以五盖收摄殆尽。何以言之？八万四千烦恼，悉以贪嗔痴三毒而为根本。然三毒不出五盖，五盖即摄三毒，谓一，贪欲盖，即摄贪毒；二、嗔恚盖，即摄嗔毒；三、睡眠盖及疑盖，此二法即为痴毒所收摄。所言三种皆名为毒者，毒谓鸩毒，饮之即能丧身失命。当知贪嗔痴之三种烦恼，能毒我人法身父母，唐丧其功德，故为三毒。第四掉悔，即是等分所收摄。因掉有内、有外。内中即心掉，外则身、口掉。此掉遍于身、口、意七支，故为等分所摄，开之则五盖，合之则为四分烦恼，每一分中具有二万一千诸尘劳门，四分合共则有八万四千。是故应知，若除弃此五盖，即是除弃一切不善之法。行者因有如是等种种因缘，须急弃于五盖，不可忽略也。

譬如负债得脱，重病得差，如饥饿之人得至丰国，如于恶贼

中得自免济，安稳无患。行者亦如是，除此五盖，其心安稳，清凉快乐。如日月以五事覆翳——烟、尘、云、雾、罗恸阿修罗手障，则不能明照。人心五盖亦复如是。

此借譬喻以明除五盖得益之相。行者具有五盖，即如负债之人不得解脱。五盖弃之，即得解脱自在。有五盖者，如有重病相似；五盖若弃，则重病得差。除五盖者，又如饥饿之人得至丰国，如于恶贼之中得自免济，如是则其身其心自在快乐，安稳无患。行者除却五盖亦复如是。若除弃五盖，其心安稳，清凉快乐。若五盖不除，其心不安稳，安有清凉快乐之可谈耶？须知五盖之覆被自心，犹如五事之障蔽日月。言五事者，谓烟、尘、云、雾、罗恸阿修罗手之五事。罗恸阿修罗王之手最大，能遮日月之光。余如烟、尘、云、雾，亦能遮日月之光，不能明照大地。人心之五盖亦能障被自性清净心，不得显现。此以喻显也。

调和第四

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿，度脱一切众生，愿求无上佛道。其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命；若成就一切佛法，终不退转。然后坐中正念思惟一切诸法真实之相，所谓善、不善、无记法，内外根尘，妄识一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故《十地经》云："三界无别有，唯是一心作。"若知心无性，则诸法不实。心无染着，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

上来诃五欲，则外境不入。弃五盖，则内心清净。如是内外清净，正可安心修习止观。然尚须调和得所，方能得益，故第四明调和五事。五事者，即身、息、心、眠、食是也。夫，发语之辞。东西南北四维上下，谓之十方。过去、现在、未来谓之三世。佛法即菩提、涅槃、究竟清净、中道第一义谛之无上妙法，谓之佛法。言佛法，则非九界众生之法可比，众生法是染污，而非清净，是迷昧惑暗之法，非觉而不迷也。惟佛法是究竟，是觉悟，是不生灭，是清净，故行者欲想修学十方三世一切诸佛之法者，应当先发大弘誓愿。誓愿者，即四弘誓愿也。谓"众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断"，此二为下化众生，属利他大悲；"法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成"，此二为上求佛道，乃属自利大智，即是发上求下化、自利利他之心，故云"愿求无上佛道"，"度脱一切众生"，一切二字，乃尽际包括之辞，该罗九界众生：

六道有漏，则为凡夫众生；出世声闻，缘觉，为二乘众生；菩萨着于二边，则为大道心众生。如是九界皆愿度脱。佛道者，即觉道也，谓诸佛如来之觉道，无有能过之，故云“无上佛道”。如是无上佛道，愿究竟证之。行者不特发如是心而已，且其心最坚最固，犹如金刚相似。金刚乃华言，梵言跋折罗。此云金刚，为宝中之一。此宝出于金中，其色如紫英，百炼不销，至坚至利，可坏一切物，而不为一切所坏。行者发如是金刚坚固不坏之心，精进勇猛，不惜身命，终不退转，唯是精求无上佛道，广度一切众生，此则名为佛法中第一健人。言不退转有三：一、位不退，谓行人断尽三界见思二惑，则永不退失超凡之位，故名位不退。二、行不退，谓行人功夫深进，不特断尽见思，而且能伏断尘沙之惑，如是则永不退失菩萨之位，故名行不退。三、念不退，谓行人功夫愈益深进，断尽尘沙烦恼，能破无明别惑，则永不退失中道正念，故名念不退。有如是成就已，然后正身端坐，修习止观，于坐中正念思惟一切诸法真实之相。正念者，即无念也。无念之念，是名正念。真心正念，是名正思惟真实之相，即是实相，亦即实性。相即性也。实相无相无不相，实性无性无不性，是名真实相、真实性。言诸法者，即此谓一切善、不善法。善法谓有漏善、无漏善、二边善、中道善；不善即是恶法，谓贪嗔痴；无记法者，谓无所记别，不善、不恶，亦不昏，亦不散，此明了无记。若自心糊糊涂涂，昏昧暗闭，终日于黑暗稠林中过日子，此为盖覆无记。以及内六根，外六尘、中六识，并及地、水、火、风、空、根、识之七大等，一一皆是有漏烦恼之法，非是无漏清净之法，皆三界内有作有为生死苦因苦果之法。非是界外无作无为涅槃乐因乐果之法。须正思惟而谛审之，了达诸法真实之相。然云何能知诸法真实之相耶？当知有漏烦恼法、生死因果法，皆因心有，惟心所现，因心成体。若无心，则亦无万法之差别，是故心为万法之本。《楞严经》云：“诸法所生，唯心所现。一切因果世界微尘，因心成体。”故云：“三界无别有，唯是一心作。森罗及万象，一法之所印。”又云：“心生故，则种种法生；法生故，种种心生。”当知心外无法，法外无心；心即法，

法即心；心法本是无二。固知诸法从心生，讵知“心不自生因境有”。若无前境界尘，则心无所起，故言“心本无生因境有，境若无明心亦亡”。此则万法唯物，所谓“法生故，种种心生”。又云：“境本无生因心有，心若无时境亦无。”此则万法唯心，所谓“心生故种种法生”。然若以四性推穷，则心境当下皆不自生、不他生、不共生、不无因生。缘生无性，当体本寂，则知自心本来无性。自心无性，则诸法亦不实矣；诸法本无性，则自心亦不实矣。如是心无性，法亦无性；无性之性，谓之真实性，亦名真实相。既正念实相，是故心无所染着，则无贪恋尘境，从此则将一切生死业行一概屏弃，止息无余。须知吾人从无始以来，常流转于生死道中者，即因烦恼业行不能止息，病根在一切境界之上看不破、识不透，所以妄生染着。所谓以烦恼因起生死果，故不得止息。行者既能深观自心了不可得，一切诸法虚伪不实，将一切生死业行止息，凡所有相，皆是虚妄；诸相非相，即是实相也。

云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师欲造众器，须先善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳。亦如弹琴前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修习亦复如是，善调五事，必使和适，则三昧易生；有所不调，多诸妨难，善根难发。

初句征起之辞，言调和者，如何名为调和？以譬喻比况斯法。如世间烧碗盆瓦罐之陶师，欲想造作种种之器皿，先须善巧调和其泥土，令使不强不硬，亦不懦不软，调适得当，然后方就之于轮绳，则了无滞碍矣。亦如弹琴，然于未弹之先，应善调其弦索，不可过宽，若宽则弹之无声；亦不可过急，若急则易于爆断；务须宽急得所，然后方可入弄，弹之则妙曲清朗，音声悦耳矣。是故当知行者修心亦复如是。若能善巧调和，于五事中调和停适得当，则三昧易生，道自隆矣。若有所不调，则徒劳身心，非唯无益，反使增病损生，故云“多诸妨难”。从此诸善之根难以开发，岂不大可痛惜者乎！如行者须谨慎其心，善巧而调

适之。

一、调食者。夫食之为法，本欲资身进道，食若过饱，则气急心满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安。若食过少，则身羸心悬，意虑不固。此二皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初，须深慎之也。故经云："身安则道隆，饮食知节量，常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。"

调五事，第一要调饮食。若饮食不调，则身不安，道不隆。食之所以为法，本欲资益色身，进行道业，虽此身为幻妄之躯，但现前须藉此身而修道。所谓借假以修真，由有为而趋于无为也。既有色身，必须饮食以资身，古德云："法轮未转食轮先"，足见饮食为人身之需要可知，但不可过于贪食饱满。若过饱，则气急身满，息喘体重，百脉因是不能流通，令心地闭塞不开，于是懈怠心起，百病丛生，身心不得安泰，道业因是而废。然亦不可过减食，若饥饿则身羸心悬，意虑不固。身既羸瘦，心亦悬空，意念不固，思虑纷然，身弱力虚，精神不足，朝夕郁闷，道复安有。是知太饱太饥，二者皆非得定之道。过多则身满气急，过少则身羸心悬。然尤须先应识得可食、不可食之物。若秽触之物，食之增病。凡增眠、增烦恼之物，皆不应食，以其令人心识昏迷。故若安身愈疾之物，能增道益生者即可应食。若不相宜之物亦不可食，食之则发动宿病，竟使四大违反，所谓病从口入者即此义也。总之调食须不饥不饱，少不至虚，多不违量，义在知量知足。此为修定人调食之最初方便，须深慎之也。故云身安则道隆，饮食知节量，常常好乐在于空闲之处，身心寂静，精进勇猛，是名诸佛之教。

二、调睡眠者。夫眠是无明惑覆，不可纵之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧，善根沉没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心

圣境，三昧现前。故经云："初夜后夜，亦勿有废。"无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。

第二调和睡眠，务须调适得当。若过眠则心识昏暗，若过少则身体有亏，切须调之。夫然眠寐，那是无明黑暗之法，能迷惑、盖覆吾人之明性觉灵，切不可纵之。如人未眠之先，历历明明，明明历历，若一经睡眠，则意识昏昏，六情暗闭。其有眠寐过多，不特废修圣法，而且唐丧时光，损失功夫，遂令心识昏暗，迷昧一切善根，从此沉没，故修行者切不可放纵。其眠卧当猛省觉悟无常，早求自度，急须调伏睡眠，常令神气清白，念心自然光明湛净，如是乃可栖心圣境，三昧正定自然显现在前矣。经云："初夜后夜，亦勿有废。"须精进用功，不特初夜后夜须寂寂惺惺，惺惺寂寂，即当中夜，从容四大之时，亦须灵灵不昧，了了照彻，常念是日已过，命亦如减，如少水鱼，斯有何乐。切莫以睡眠因缘令一生空过，无所得也。又复当念无常之火烧诸世间，所谓三界不安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏，急须早求出离而度脱之，不可贪着睡眠，又所谓"此身不向今生度，更向何生度此身"，此诚明训，行者当猛省之。

三调身。四调息。五调心。此三应合用，不得别说。但有初、中、后方法不同，是则入、住、出相有异也。

上来外调之眠食二种已竟，于内尤须调身、息、心之三种。然此三须合调。以其不离，故其要在调身不宽不急，调息不涩不滑，调心不沉不浮，最为要紧耳。但有初、中、后方法不同，初须调身，次当调息，后则调心；有入、住、出相之异，谓入定则由粗至细，出定则从细至粗。无论调身、调息、调心，一一皆有入、住、出之三相，故有异也。

夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧调身之宜，若在定外，行

住进止、动静动为，悉须详审。若所作粗犷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录，兼复坐时烦愦，心不恬怡。身虽在定外，亦须用意逆作方便。后入禅时，须善安身得所。

此正释初入定调身之相。行者初入定，先须调身体之所宜，方能入定。即于未入定前，在定外时，此身于行住进止，动运作为、咳吐掉臂、动静往还、迎宾送客、穿衣吃饭，四威仪间，悉须详审，调身所宜。若所作为，一切皆是粗犷之事，则所出之气息亦随之而粗犷，则心散难录。心乱则难以专一，后于坐时亦心生烦愦，不能安恬悦怡，是则定心为之妨碍矣。故行者须了知身虽在定外时，亦须用意逆作方便。逆字作预先义，亦可当早字讲，谓须预先早作方便方法，调身所宜，令不粗犷，所谓“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”。

初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右髀齐，右脚指与左髀齐。若欲全跏，即正右脚置左脚上，次解宽衣带周正，不令坐时脱落。次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异，如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。次当口吐浊气，吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，如是至三。若身息调和，但一亦足。次当闭口，唇齿才相拄着，舌向上腭。次当闭眼，才令断外光而已。当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢切尔摇动，是为初入禅定调身之法。举要言之，不宽不急，是身调相。

半跏坐，即单腿坐，将左脚牵于右脚上，全跏复将右脚牵于左脚上；重累手相对者，即将左手掌伸齐，安于右手掌上，左右相对，如结弥陀印。然手足既整妥，复须挺动其胸腹，振作精

神，身不曲弯，亦不高耸，头不低垂，亦不昂仰，不偏于左，不斜于右，身如奠定之石，此为入住调身之相。

四、初入禅调息法者，息有四种相：一风、二喘、三气、四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风也。云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。坐时有风喘气三相，是名不调，而用心者，复为心患，心亦难定。

此明行人坐禅调身后，次调息法。息即鼻中出入绵绵者，有四种之不同，谓风、喘、气、息。是于中粗细好恶，若不分明辨别守之，则徒劳无功，故须拣其粗而守其细也。行人坐禅之时，有风、喘、气之三相者，名为不调之相。若以之用心，不特无益，且有损也。每见行人于坐禅之时，患心痛之症，皆由息不调，致身心亦难安定矣。

若欲调之，当依三法：一者下着安心，二者宽放身体，三者想气，遍毛孔出入通同无障。若细其心，令息微微然，息调则众患不生，其心易定，是名行者初入定时调息方法。举要言之，不涩不滑，是调息相也。

若欲舍弃风、喘、气三种粗相，而守于息之细相，当善巧调和，令息得所，当依三法而成就之。何谓三法？一者下着安心：行者缘想于心，放下一切，令不驰散，即一心专注丹田也。二者须宽放身体，一切须出乎自然，不可过于拘束。三者应想气息周遍全身，随八万四千毛孔或入或出，通同无障无碍。三者具足，则从粗入细，自然心定神安矣。若无风、喘、气之粗相，能细其心，令息微微出入，若存若亡，绵绵密密，不涩不滑，此为息之

调相。息调则一切病患不能发生，心则易得安定，是则名为行者最初入禅时调和气息之方法也。

五、初入定时调心者有三义：一入、二住、三出。初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸。二者当令沉浮宽急所得。何等为沉相？若坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沉相；尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沉。何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安向下，系缘脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。举要言之，不沉不浮，是心调相。

此明入定调心之法，亦有三义，调和其心：一者谓调伏心中乱想杂念，不使令其越逸即放逸；越即超越，逸即放逸，谓将心念专注一境，不令超越自心之外。二者浮沉宽急得所，解释如文，沉即昏，浮即动。三者去其异缘，谓其心各别，缘于前尘境界，或缘色、声、香、味、触之五尘，或缘眼、耳、鼻、舌、身之五根，各各不同，故名异缘。此等皆非调心。总之能令心不沉不浮，是名心调之相。

其定心亦有宽急之相。定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛，当宽放其心，想气皆流下，患自差矣。若心宽病相者，觉心志散慢，身好逶迤，或口中水涎流，或时暗晦，尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推之可知。是为初入定调心方法。

此下明定心之中亦有宽急二种病相。因上来所明调伏妄想思虑，令心不沉不浮，是名心定相。倘若于中不慎，遂生二种之相，一者急相，二者宽相，此二相均于定心中所产生。一谓定心中急病相者，因于行人由静坐之中摄心用念，此念乃是虚伪之妄念，非真实之正念。以之用心，因此而入于定，是故每患胸臆急痛，身心不得安稳。每见行人精进修定，但心尚未定，而心气急

痛之症早已在身矣。欲治此病，当宽放其心，想气皆下流，则患自愈矣。盖患此症者，皆是用心过度，急念摄心故。若能宽放其心，将一切浮念乱想、粗心暴气一一悉令放下，勿使上升。所谓“息灭心头火，除热得清凉。远离百思想，还我清净心。”果如是，则心病自差矣。“若心宽病相者”，此下明定中宽病之相，谓行人始觉心中之志意散慢，至勿可收舍，身则常欲逶迤。逶迤者，即不振貌，谓精神郁郁闷闷不快也，或时口中液涎外流；或时宽六情暗晦；如是皆定中宽病之相。若此等相起发之时，行者于中当须早觉，即当敛其身，追其念，勿使其心向外驰求，令心安住于缘中。须知宽病由于放逸过度。若摄心静念，专注一境，所谓“都摄六根，净念相继”，抖擞精神，勿令其心懈怠懒惰，以此为治病之良药，则宽相之病自然铲草除根矣。然定心之中不特有宽、急二相，且有涩、滑之相不同，涩者即不肌滑也，古人云：“味不甘滑曰涩。”杜甫诗谓“酸涩如棠梨”。若文字之难读者亦曰涩，正言行人定中调心稍有不慎，则涩塞难调。滑者利也，即不凝滞之谓。《周礼》谓“调以滑甘”。若能善调心，则此涩、滑之相自然消灭，水清鱼现矣。此种理义非深，最易明见，故云“推之可知”，勿繁赘述。如上所明，是谓行人初步入定调心之唯一方法。

夫入定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静；调粗就细，令心安静，此则入定初方便也；是名初入定时调二事也。

夫入定之法，本是从粗入细；始则调身，次则调息，后则调心。于其身相为义粗，故居初；息居其中；心念最为细静，故在后；所谓调粗就细，如是则令心安静，诸念不生。所谓“善调慧马，能断暴流”也，是名入定最初之方便。

二、住坐中调三事者：行人当于一坐之时，随时长短，十二时，或经一时，或至二三时，摄念用心。是中应须善识身、息、

心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或宽、或急、或偏、或曲、或低、或昂，身不端直，觉已随正，令其安稳，中无宽急，平直正住。

上来入定时调身息心已竟，此第二明住定时调身息心。所言住中调三事者，谓行人当于一坐之时，始从入定，终至出定，于其中间所经或长或短，一坐之时，于中须摄其念而用其心。摄念即收摄一切乱想杂念；用心即善用其心，澄神静虑。当摄念用心之时，务须善识身、息、心之三事调、不调相，明了清楚。谓善识调身，须不宽不急；善识调息，须不涩不滑；善识调心，须不沉不浮，能如是即为调相，否则为不调相。倘若坐时，初虽调身已竟，即可端坐修禅观。然坐久疲劳，懈怠心起，别生妄念，其身或宽急，或偏曲、或低昂，有时或东倒西歪，或前俯后仰，如是种种不端直，如觉已即当纠正，不可随之而去，务令其身心安稳，于中无有宽急之相，平直正住，于定中此为住中调身相也。

复次一坐之中，身虽调和，而气不调和。不调和相者，如上所说，或风或喘，或复气息，身中胀满，当用前法随而治之，每令息道绵绵，如有如无。次一坐中，身息虽调，而心或浮沉宽急不定，尔时若觉，当用前法调令中适。此三事的无前后，随不调者而调适之，令一坐之中，身、息及心三事调适，无相乖越，和融不二，此则能除宿患，妨障不生，定道可克。

复次者，又其次也，谓于一坐之中，于中身虽调和适当，不宽不急，而气息则不调和，或涩或滑，或风相，或喘相，或复气急，身中膨胀相，饱满相，皆是息不调之相，须用前之三法而对治之：一谓下着安心，二谓放宽身体，三谓想息气遍毛孔出入，无障无碍。以此方法，即可对治气息不调之病，必令数息之道绵绵密密，若存若亡，若有若无，微微进出，如是资神安稳，情抱悦豫，是为住中调息之相。若行人于静坐禅观之中，身息虽调和适当，而心或浮动，或昏沉，或宽急不定，此等病发之时，当用

前调心之法而对治之，谓安心向下；系缘脐中，制诸一切妄念，令不越逸，谓浮沉宽急得所，此是为住中调心之相，故云“当用前法，调令中适。然此三事，的无前后，随不调者而调适之。”谓身不调，则调之于身；息若不调，则调之于息。总之令一坐之中，身息心三事调和适当，无相乖越，和融不二。三事融洽一体，既不乖于身意，亦不越于心意，是能除灭一切宿患，妨道之障既不生，禅定之道自然可克矣。

三、出时调三事得：行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身，次动肩膊及手、头、颈，次动二足，悉令柔软，次以手遍摩诸毛孔，次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节僵，犹如风劳，于后坐中烦躁不安。是故心欲出定，每须在意。此为出定调身息心方法，以从细出粗故，是名善入住出。如偈说：“进止有次第，粗细不相违。譬如善调马，欲住而欲去。”

此第三明出定时调身息心之相。前来入定，则从粗入细，今出定，须由细至粗。所言出定时调三事者，谓行人若坐禅将竟，欲想出定之时，于未出定之前，先须放心异缘，或缘于名字法相，或缘于六根，或缘于六尘。因其最初入定，摄念归一，今出定时，若不放心异缘，舒畅其心，恐久生患，故先散放其心，缘于异相，次则开口，放弃浊气，呼吸清气，应想百脉随意流通，然后微微动其身体，切不可粗心暴气；次动两肩膊，次动两手及头颈，次动两足，令其柔软，勿使强硬；次以手遍摩擦全身诸毛孔。因静坐之中，全身毛户均悉开朗，若不摩之，一经动摇，则风气入体，易受风湿症。次将两手摩擦令暖，以揉掩其两眼，然后方开双目，待身体发热稍歇，如是方可随自意进进出出，了无防碍。否则坐时或得安住于心，而出定时粗扩不慎，急速顿促，如是则细法未散，住在身中，令行人患头痛之症，或百骨支节强

硬，动止不和，犹如风劳一般，患湿之病，故名风劳。若患此病，后于坐中即烦躁不安，殊于定道有所妨碍。是故行中若心欲出定时，每须注意，切不可轻轻躁动，令身有亏，务须留心焉。此为行人出定时调身息心之法。以其从细出粗故，能如是名为善入住出，调身息心之三事也。如偈说："进止有次第，粗细不相违。"出则从细出粗，入则由粗至细，次第前后不相紊乱。譬如有人能善调于马，丝毫不乖，欲去则去，欲住则住，去住自由，了无滞碍也。

《法华经》云："此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫为佛道故，勤行精进，善入住无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第习诸善法。"

此引《法华经》作证。法者妙法，华者莲华，以法喻为名。此经乃世尊最后之极唱，五时之极谈，诠实相妙理，显不二法门。然其所修，无非调身、调息、调心、善入、善住、善出。过去诸佛依之而修道，乃至未来诸佛亦如是修。所谓已修、今修、当修三世诸佛，无不如是修。菩萨二字，梵语略称，具名菩提萨埵，译云觉有情，谓善能觉悟一切有情众生；又萨埵即勇猛之义，谓行人能勇猛精进，求无上菩提，故名菩提萨埵；又作开士、高士、大士种种异名之不同。总之求于无上佛果者，则名为菩萨大乘之众。等之一字，即指回心向大之声闻缘觉而言。菩萨为因人，诸佛为果人。在因地能依此善入住出修止观做工夫，从初发心到今，已有无量千万劫而求无上菩提之妙道。劫即劫波之略。时之最长者为劫波，最短者为刹那，不能以通常之年月日时计算之，谓极长期之时间也。此菩萨等不特于一劫、二劫为佛道故勤行精进，不休不息，乃于无量千万亿劫，为求佛道勤行精进，善入住出，修习止观，不休不息，勇猛精进。故果上能善入住无量百千万亿三昧，得大神通，自在无碍。本来神通妙用人人本具，各各不无，不假造作，何待证成，不过我等众生久被无明尘沙诸烦恼之盖覆，故将自心中功德法财、神通妙用不失而失，

甚可哀悯。今幸有止观方法，若能依之善入住出而修，将自心之惑习除去一分，则自心之功德妙用一分显明；若能除去十分惑习，则功德妙用十分显明。故世尊于菩提树下成道之后，即三叹奇哉！谓一切众生皆有如来智慧德相，但以妄想执著而不能证得。每见学佛者稍明佛法中之一点名字法相，不肯真实修习止观，无异画饼弃饥，说食数宝。今时丁末法，众生垢重，若修其他行门，纵或得益，亦如电光之相，一过即逝，最好从静坐功夫中执持一句弥陀名号。所谓“寂寂惺惺，惺惺寂寂”，将一句弥陀持至一心不乱，修成念佛三昧，则妙中之妙矣。

方便行第五

夫修止观，须具方便法门，有其五法：一者欲，欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门，故亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰："一切善法，欲为其本。"

此科明行方便。方者，法也；便者，宜也。凡大小乘一切法门，概称方便，即善巧投机、运用适宜之方法。今此中之方便，即进行五法之方便也，谓前具五缘，具备办道之助缘。次诃外五欲，外尘不入。次弃五盖，内障不起。又善调五事，身心适当，若再能进行五法，则所作所修、一切行门决能成就。若于此法有亏，亦恐难达其目的，所有一切禅观及念佛三昧亦无由现前矣。言五法方便者，谓欲、进、念、慧、一心是也。凡修一切行门，务须具此五法为方便，缺一不可。一者欲，欲是乐欲，希须为义。凡办世间一切事，皆应有希慕愿望之心，然后得成。出世法亦然，欲离世间一切虚妄想相、颠倒轮回之厌离欲，欲得一切诸禅三昧、神通智慧法门之欣求欲。足见此欲不特为一切恶之本，抑可为一切善之源。无论若善若恶，若离若得，皆以此欲字而为其首。又此欲亦名为志，志者立志于止观功夫做。亦名为愿，发愿修止观功夫做。亦名为好乐，如好乐修止观功夫。是人，即指修行之人。行人若能立志，欲求于一切诸深禅定法门，能发愿乐欲一切诸深智慧法门，有如是等种种因缘，故名为欲。佛言："一切善法，欲为其本。"欲乃乐欲欢喜之异名。今拟修止观法

门，若有好乐欢喜之心，则决定可能成就。否则不肯前进，断难圆成。故云："一切善法，欲为其本。"是知此欲字为修行人之第一方便，最为切要耳。

二者精进，坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废。譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。

此第二行精进之方便。精者不杂，进者不退。行人修持时，专心一意，不杂不乱，不休不息，精进勇猛做功夫。凡修何种功夫，贵在唯专唯勤。若不精一无杂，今日念佛，明日听经，有时参禅，有时持咒，如是三心二意，时时变迁，虽终日用功，而到老一事无成，岂不大可悲悯者乎？推其过咎，即在不精不进之故也。故行人欲了生死、成佛道，须精进勇猛不可。精进者何？谓坚固持禁戒，弃于五盖六欲，内外清净。如是身心内外精进，于初夜、后夜、中夜，当从当认，精进修持止观，惺惺寂寂、寂宵惺惺，乃至昼精进，夜精进，昼夜六时恒精进。譬如钻木求火一般，若火未出时，则终不休息，是则名为精进勇猛，善行于止观之道法。

三者念，念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵。若得禅定，即能具足，发诸无漏智、一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。

念者亿念也，即正念昭彰之义。谓念世间五欲之法虚妄不实，乃欺骗于人，诳惑于人，实为可贱可恶。念出世尊定智慧胜妙殊绝，为可尊可贵之法。若能得诸禅定，即能具发无漏智及一切神通道力，成等正觉。无漏智即无生智。无生即无灭，即是不生不灭之无漏智慧。神通即六神通。道谓七科道品。力即如来十种智力。成等正觉，即是成无上佛道。言正觉者，谓凡夫妄觉，外道邪觉，二乘偏觉，菩萨二边觉，及但中觉，悉未能称为真等正觉，唯独如来方称为真等正觉，竖穷三际之底，横该法界之

边，一切无与相等，而能等一切法，故名真等。如来三智圆明，五眼洞照，故名正觉。证至极妙觉之后，从此兴无缘慈，运同体悲所以垂形六道，广度众生。常正思念，此等殊胜妙好之事，最为可尊贵，故名为念。

四者巧慧，筹量世间乐、禅定智慧乐，得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻。禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。

此等四明行巧慧之方便。凡用功之人，须以善巧之智慧，筹量世间之快乐及出世间禅定智慧之快乐，孰得孰失？谁轻谁重？须明了清楚，辨别无滞，如是方能出生厌下欣上之心。否则真伪莫辩，邪正不分，易于错入歧途，故须以巧慧观察。世间之乐，乃有为之乐，无常不实；纵使得乐，此乐亦是苦，乐不常久，终归败坏故。败坏即是坏苦，所以云“乐少苦多，虚诳不实”。乐此是丧法身、失慧命之法，是可轻贱之法。出世间禅定智慧之乐，乃是无漏无为之法。无漏谓不漏于生死，无为即不作于有为。湛湛然，寂寂然，清闲逸旷于寂灭性中，永离于生死樊笼，长别三界苦轮。此等为最可尊贵、最可珍重之法。若能如是分明辨别清楚，故名巧慧。

五者一心分明，明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵。尔时应当一心决定修行止观，心如金刚，天魔外道不能沮坏。设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云：“非智不禅，非禅不智。”义在此也。

上既以巧慧分明辨别世间上一切有为之事悉是可患可恶，并能认识出世间禅定智慧是可贵可尊之法。尔时即须一心一意修止观。此一心乃是决定之一心，非是入定之一心，即专心不杂，一

门深入做工夫之心也。金刚，最坚最利，能坏一切物，而不被一切物所坏。言修止观之心犹如金刚，而不被他人所诱，亦不为魔外所坏。“纵使空无所获，终不回易。”喻如参禅，于中决定欲得个好消息。譬如念佛，务使至一心不乱，不可半途而废，无有三心二意，一门心思，无有余念，故名一心。譬如行人，先须识知道路通塞之相，如生死道是塞，即不可行，涅槃路是通，即可行。然后决定一心，涉路而进，所谓不起思量分别，蓦直做去，最为要紧。切不可回头转脑，改途移辙，是故说为巧慧一心。经云：“非智不禅，非禅不智。”即止观不二也。智即是慧，禅即是定，先明决定心，定心即是智慧；从一门深入，入一无妄，即是定。若无智慧，不能修禅定。若无禅定，不能生智慧。彼此互相由籍，互相显发，故云“非智不禅，非禅不智”，意在此耳。

正修行第六

修止观者有二种：一者于坐中修，二者历缘对境修。一于坐中修止观者，于四威仪中亦乃皆得。然学道者坐为胜，故先约坐以明止观。略出五意不同：一对治初心粗乱修止观。所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之。止若不破，即应修观，故云对破初心粗乱修止观。

上来所讲五章，备足二十五法，乃为正修之方便，此第六正修，即正式修行做工夫也。若众缘虽具，而不如理真实用功，则道业仍难克就，终未免坐守此岸而希慕彼岸之讥也。是故行者若众缘具备，身心内外清净，一切烦恼障不起，正可从此一心修止观。然修习止观有二种不同：一者坐中修习止观，二者历缘对境修止观。先明第一于坐中修习止观，本于四威仪中皆得修习止观，于行住坐卧中皆有威可畏，有仪可则。修道之人，心不放逸，若行若坐，须常常调摄其心，成就道业，虽然久于行坐，亦当忍其功苦，非时不住，非时不卧。设或住卧之时，常存佛法正念，如理而住，于此四法，动合规矩，不失律仪也。一者行，谓修道之人举足动步，心不外驰，无有轻躁，常在正念，以成三昧。二者住，谓修道之人非时不住。倘若住时，即于随所住处常念供养三宝，赞叹经法，广为人说，思惟经义，如法而住。三者坐，谓修道之人须跏趺宴坐，谛观实相，永绝缘虑，其心则澄湛虚寂，其身则端肃威仪，如法而坐。四者卧，即眠卧也，谓修道之人非时不卧，然为调摄身心故，或时暂卧，则须侧右胁吉祥而

卧，不忘正念，心无昏乱。凡止、作、进、退四威仪中，均能修习止观，故云“皆得”。然，转语之辞。学道者，即指初心修习止观之人，上来所言四三威仪中，均能做工夫，乃约久已栖心道业，功用纯熟者而言。若初心行人，则于坐中修习最为殊胜，以其心念易息，境界易空故，所以首先约坐中以明止观也。然修止观行门繁多，其法非一，今但明五意，故云“略出”。盖此五意即能摄一切观门矣。所言五种修止观者：一、对治初心粗乱修止观，二、对治心沉浮病修止观，三、随便宜修止观，四、对治定中细心修止观，五为均齐定慧修止观。第一言对治初心粗知修止观者，谓修行办道之初心人，最初坐禅修观之时，倘若心念粗犷，散乱不休，尔时应当修止以除破之，止乃止其散动。倘若以止不能除却粗心散乱之病，即应修观以破除之。观即观其昏暗。当知病患虽多，不出昏散二种。凡夫众生，不是昏沉，即是散乱，若一修止观，即能破除昏、散二病，以其止能伏息粗心妄想，观能照破微细烦恼，故云“对破初心粗乱修止观”也。

今明修止观有二意：一者修止，自有三种：一者系缘守境止，所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散。故经云：“系心不放逸，亦如猿着锁。”二者制心止，所谓随心所起，即便制之，不令驰散。故经云：“此五根者，心为其主。”是故汝等当好止心。此二种皆是事相，不须分别。

修止观有二意：一者修止，二者修观。于修止中自有三种之别：一者系缘守境止，此乃系念门，如行人念粗心浮，即将心系缘一处，安守于一境，或系缘心于自身之鼻端上，或系于腹脐丹田间，或缘想诸佛相好亦可，总之令心不驰散也。因凡夫之心终日妄想纷飞，杂念流动，心猿奔驰，意马乱跳，若念系缘一处，则妄念停息，所谓锁心猿，拴意马者是也。故经云：“系心不放逸，亦如猿着锁。”二者制心止，即以放下制止之功夫，而伏灭妄念，不同上来之系缘诸境，即将自心之念头微微观照，观其随心所起之念头，看他起处即便制之。若贪欲念起，即须放下，嗔

心念起亦放下，愚痴念起亦复放下。无论何种念起，即以放下二字而制伏之，不令驰散。六根之中，意根为其主要，以其能分别，最为明利故。所谓起贪嗔痴，造盗淫，莫不由此识心而起。盖心动则境动焉，是故汝等栖心向道者，应当要止心，无令驰散，攀揽外境。此二种止，皆是事相，最易明见，不须详为分别。

三者体真止，所谓随心所念一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取。若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中说云："一切诸法中，因缘空无主。息心达本源，故号为沙门。"

此从性理而言，义稍深微，不于事相而着觉，乃于理体而观察，了知随心所念一切诸法，悉从因缘而生。一切，尽际包括也。诸，不一之辞。然诸法虽多，不出依正报。如依报之山河大地也，卉木丛林，正报之五阴色身，无论依据之法，正报之法，悉从因缘和合而生。既由因缘而生，悉从因缘而灭，缘生缘灭，幻妄称相。其实缘生无性，求其生灭去来，了不可得。何以故？自心本无生灭故，但于心性缘起，不无虚妄取用，所以有生有灭，有来有去。不知生乃虚妄因缘和合而有生，虚妄因缘别离而名灭；依缘而生，生即非生，依缘而灭，灭即非灭，当体无有自性。了达诸法无生非真空，凡所有相，皆是虚妄。既知其虚妄，则心不生取着；若心不生取着，则妄念之心不息而息矣，是名体真止。所谓体达诸法，无非真空，则妄念自止息。《起信论》云："一切境界皆以妄念而有差别。若无妄念，即离一切境界之相，即是如来平等法身。依此法身，说名本觉。"是知息念最为要紧。若能如是止息妄念，故名为体真止。经云："一切诸法中，因缘空无主。"一切，即该罗世出世法，谓一切诸法之中，求其实体，了不可得，以其皆从因缘而生，当体无自性、无他性、无共性、无无因性，以真空而为其体，无有主宰故也。沙门二字，为释子之通称，一作桑门，译作勤息，谓勤修众善，止息诸恶；又云勤修戒定慧，息灭贪嗔痴，又云息心达本源，故号为沙门，若能体真息心，即达本源之心地，因此心为一切诸法之本，心若息，则

本源达矣。

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至。三际穷之，了不可得。不可得法，则无有心，若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起。

行者倘于上三种止不得利益，于随心所起之念，仍然念念迁谢，流注不停，前念后念相续不断，如大海之波浪相似，妄相杂念不能止息，则须返观所起之心，此即修观。因一切法皆从心起，唯心所现。若无有心，则一切法何由而起？境本无生，因心而有；心若无时，则境亦无。了知一切法既由心所造，即回光返照：我此一念能造之心，究竟有何形相？此心圆耶？方耶？是青耶？黄耶？或是过去？现在？未来？或在内外中间？若言过去，过去已灭；现在，现在不住；未来，未来未至；三际推穷，此一念能观之心了不可得。以其此心竖无初后，横绝边涯，不落分剂方隅，故非内外中间，非长短方圆，非青黄赤白，非过现未来。一切处、一切时，求心当体，了不可得。夫凡夫众生，执万法以为实有现前山河大地、明暗色空、人我是非，以及见闻觉知等一切诸法，悉有可得，所以终日妄心流动，无可止息。今既推心了不可得，从心所起一切诸法亦皆不可得，然虽了不可得，而非同顽空木石之无知，故云“非无刹那之念”，胡来见胡，汉来见汉。现在一念有情无情之境界，无不觉知明了清楚，故云“任运觉知念起”。

又观此心念，以内有六根，外有六尘。根尘相对，故有识生。根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立。生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理，其心自止。

上来返观此一念能起之心，竟在何处，三际穷之，无有处所。而于不可得中，非无刹那之念，而任运觉知心念所起。行者又复返观此心念因何而起。吾人内心有眼、耳、鼻、舌、身、意之六根。根有胜义、浮尘之不同。浮尘根，即父母所生之身是，虚假不实，故名浮；无见闻觉知之用，故名尘。二、胜义根，此根凡夫肉眼有碍，不能见，天眼能见之。经云："眼如葡萄朵，耳如新卷叶，鼻如双垂爪，舌如初偃月，身如腰鼓颡，意如幽室见"是也。所言胜义者，以其有增上胜力，能照境发识，以成根用，故名胜义。如眼能见色，耳能闻声，乃至意能知法，此为内六根区别之相。外则有色、声、香、味、触、法之六尘境界，因六根对六尘，互相交偶，于中故有生六识。若根尘不相黏，识则无由而起，因其单根不生，独尘难成也。是知根尘为能生，识心为所生，六根为能对，六尘为所对，彼此互相依靠，互相建立。当知能对所对，能生所生，悉皆幻化无常，毕竟空无实体。因为虚妄因缘和合，根尘相对，遂有识生。若虚妄因缘别离，根尘脱黏，识心即灭。当知识本无生，因根尘之缘而有，然根尘本无生，亦因识心之缘而有。如是缘生无性，当体即空。返观能生之心既如是，而返观所灭之境亦复如是。谓观心不生，观法亦不生；观心无常，观法亦复无常，故云观生如是，观灭亦然。是知生而灭，灭而生，生生灭灭，灭灭生生。生灭名字但是假立，以其缘生缘灭，虚假不实，但幻妄称相而已。行者善能返观，不特将所生之法不可得，即将能观之心亦复不可得，能所双亡，心境俱寂，是则真空寂灭之理朗然显现在前，谓"生灭既灭，寂灭现前"，此时大地平沉，虚空粉碎，此处无人，无我，无众生。永嘉大师云："了了见，无一物，大千沙界水中沤，一切凡圣如电拂。"不但六凡无所得，四圣亦无所得，不特妄是空，真亦是空。至此地步，唯是平等一心而已，尚何有其他哉！

《起信论》云："若心驰散，即当摄来住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界。即复此心亦无自相，念念不可得。"谓初心修学未便得住，抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣。

起，是起发，信是正信，谓起发大乘上根人生于大乘正信，故名《起信论》，此书马鸣菩萨所造，全明行人做功修行之方法。其中所说若心念奔驰，流散于尘境之上，行者即当将心收摄回来，安住于正念之中。正念者，无念也。无念之念，名为正念，因此正念能破除一切妄念。当知万法唯心，离心之外，别觅一法了不可得。一切诸法无不唯心所现，因心成体，心外无法，此心即法界性，圆具万法，所谓一切法趣此心，是趣不过。然此心无方隅，无分剂，无形相，无疆畔，当体了不可得。虽了不可得，而诸相历然。所谓虚空本非群相，而不拒诸相发挥，所以森罗万象，无不炳现于其前。虽物物头头万别千差，而其心湛湛然、寂寂然，了无所有，唯是直心正念，是则不止而止，名为善修妙止。每见初心人修学止法，暂时未能将心安住，遂压捺抑制之，勉强令其止住，强之愈急，逼拶过劳，往往众患丛生，癫狂者有之，心病者有之，是皆不善于修止故耳。所以初用功人勿心急，勿过执。如古之赵州祖师，三十年不杂用心；又如纸衣道者，四十年坐守蒲团，方能与道相应。当知用功之人犹如弹琴相似，徐调其弦，不宽不急，久之弦调指适，自然妙音流露。又如学射箭，久习方能中的也。

二者修观有二种：一者对治观，如不净观对治贪欲，慈心观对治嗔恚，界分别观对治著我，数息观对治多寻思等。此不分别也。

此第二明修观。上来所明系缘守境止、制心止、体真止三种修止方法已释竟，今明修观亦有二种：一者对治观，二者正观。初对治观，又名助观，即是对治自心中之烦恼病，以其痴暗凡夫迷精过重，对于一切色尘境界看不破，识不透，念念之间起贪嗔痴等种种妄念。行者若坐禅之时，须观察自心中所起之妄念，于何种为最：（一）若贪欲念多，即须修不净观对治之。如四念处，九想观、五停心中不净观，十六特胜等，皆属对治贪欲之不净观

门。求其于初心凡夫，最为逗机，最易得益，最切要者，莫若九想观。九想即九种假想。假设之想，非是实有。一切众生，皆以爱欲而正其性命，贪着世间五欲，耽恋沉迷，轮回生死，无有出期，是故佛令修此九种不净观法，使其想念纯熟，心不分散，若得三昧成就，自然贪欲除灭。言九想者，一观胖胀想，如前面有可爱之男女美色，假观此人即已命终，心想死尸，于顷刻间见其胖胀，如皮囊盛风，异于本相，是为胖胀想。二青瘀想，谓行人观胖胀已，复观此美色死尸被风吹日晒，皮肉赤、黄、瘀、黑、青、黤，种种斑点之相显露，是为青瘀想。三坏想，观青瘀想已，复观死尸风日所变，久之皮肉裂坏，身首足等六分破碎，心、肝、脾、肺等五脏腐败，臭秽之物流溢于外，是为坏相。四血涂漫想，观坏想已，复观死尸从头至足，遍身脓血流溢，污秽涂漫，是为血涂漫想。五观脓烂想，既观血涂漫已，复观死尸身上九孔血脓流出，皮肤骨肉均悉坏烂，狼藉在地，臭气转增，是为脓烂想。六虫啖想，观脓烂已，复观死尸为虫蛆唼食，鸟兽咀嚼，残缺剥落，是为虫啖想。七散想，复观死尸为禽兽所食，分裂破散，筋断骨离，首足交横，是为散想。八白骨想，观散想已，复观死尸形骸暴露，皮肉已尽，但见白骨狼藉，如贝如珂，是为白骨想。九烧想，既白骨已，复观死尸为火所烧，爆裂烟臭，薪尽火灭，同于灰土，是为烧想。当知此九种不净相，虽是假想作观，然用之能成大事，譬如大海中死尸，溺人若附之，即便得度，此为不净现对治贪欲。（二）嗔恚念多须以慈以观对治之。如行人正坐禅修观时，心中生种种嗔恨怨怒之心，是由缘于过去违情境上而起嗔，或不问是否，无故起恼之非理嗔，或追忆前人恼我、恼我亲及赞叹我之怨家，由此而起顺理嗔；或以己为是，以他为非，而生恨之诤论嗔。于此等违情境上而起种种之嗔恨心，应当观想一切众生皆是我过去父母及亲戚等。既是我父母亲戚，常应时时令其安稳快乐，何得反生嗔恼之念耶？此即修慈心观对治嗔火也。慈悲观亦略有三种不同，倘发独头而生之违理嗔，则修生缘慈悲对治之。若遇前人恼我触我之顺理嗔，则修法缘慈悲观对治之。若执于己为是、于他为非所起之诤论嗔，则修

无缘慈悲观对治之。如是行者以修三慈之方便，息灭嗔火，心得清凉，自然与道相应也。（三）着我之念多，以界分别观对治之。所言界分别者，界为界限。因吾人之身悉由地、水、火、风、空、根、识之七大假合而成；七大各有界限不同，其地是坚性，水是湿性，火是热性，风是动性，余可类推。若着我之见重者，须微细观察：地大是我耶？水大是我耶？若地大是我，则火大、水大非是我；若火大是我，则地大、风大非是我。若七大悉是我，则我有数众多，当知我本为一，岂有无量？于此观之，根尘识界，觅我了不可得，不可得处，既无有我。但众生不了，于无我中妄执有我，妄认四大为自身相，妄认六尘缘影为自心相。其实五阴本空，四大非我，果能如是分别推究，则执我之念灭矣。（四）寻思散乱之念多，以数息观对治之。言数息者，即数自己之鼻息，拣风喘气，但数鼻中微微若存若亡之进出息，从一至十，由十复一，数入不数出，数出不数入，如是绵绵密密，心依于息，息依于心，别无他缘，唯随于息，记数分明。如是即将心中之寻求思虑，悉灭无余，故云不分别也。

二者正观，观诸法无相，并是因缘所生。因缘无性，即是实相。先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。前后之文多谈此理，请自详之。如经偈中说："诸法不牢固，常在于念中。已解见空者，一切无想念。"

上来所明是助观，今明正观，谓观一切诸法不自生、不他生、不共生、不无因而生，当体即空，即假、即中，不思议圆三谛理。然于此三观之中，其最不易修者莫若空观。因凡夫众生自无始来，为无明障蔽，执万法为实有，说空不易空。故须先了达诸法无相，无相即是空。然何以能了知诸法无相耶？比况前面有朵最美丽之花，令人可喜可爱，过了几日，花即萎谢，叶瓣脱落，足见此花终归磨灭，原自无相。若真实有相，则不变坏，焉有萎衰零落之相哉？花相如是，诸相亦然，故云"观诸法无相"。此为根机钝者而言，待诸法坏后，方识是空。若根机利者，则了

达诸法当体即空，无待坏后而识空。何以故？以其从因缘而生故，一切既从因缘生，则缘生无有性，无性之性，即是实相妙性。实相者，无相也。无相无不相，即是实相。《金刚经》云："凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见实相。"若能如实了达所观之境一切皆空，则能观之心自然不起，谓"心本无生因境有，境若无时必亦无。"此止观之理尽载前后文中，请自详之，不再繁赘。如经偈云："诸法不牢固，常在于念中。"诸法，即一切依正而言，既从因缘生，则从因缘灭，故云"不牢固"。生灭本空，常常在吾人心念之中显现。若无有心，则无有境，心生法生，心灭法灭，一切法不离自心故。《楞严经》云："诸法所生，唯心所现。一切因果、世界微尘，因心成体。"是知心为万法之本。"已解见空者，一切无想念"，此二句文意甚深。已解，即已了解一切万法空无所有，至此则无一切妄想杂念。妄念若无，心自清净矣。见空，不特解见但空，且能了达摩诃般若毕竟空；无想，不特无有、无想，且无非有、非无之想，故云"一切无想念"。又"诸法不牢固，常在于念中。"即体真止空观。"已解见空者"，即方便随缘止假观。"一切无想念"，即息二边分别止中道观。若能于此四句文能深究之，则下之文思过半矣。上来第一对治初心粗乱修止观文竟。

二、对治心沉浮病修止观。行者于坐禅时，其心暗塞无记瞪瞢，或时多睡，尔时应当修观照了。若于坐中，其心浮动轻躁不安，尔时应当修止止之。是则略说对治心沉浮病修止观相，但须善识药病相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。

此第二对治心沉浮病修止观。行者于静坐禅观之时，其心或昏沉暗塞，或浮动轻躁，或无记，或瞪瞢。无记者，即无所记别也，亦有盖覆、明了二种不同，第八识为明了无记、盖覆无记。于初心用功人，散乱者多，尚未见有无记。若久栖心道业老修心人，每每有盖覆无记，已将粗心乱想暂伏，于中便生一种无所记别，糊糊涂涂之相，说明不明，是昧非昧，不觉妄念，亦不重

昏，记忆不明，念头不清。行者不了，便生取着，光阴由此糊涂过去，唐丧功夫，诚为可惜。无记之为害，实胜于昏散之病，行者若于静坐中有此等盖覆无记发现之时，即应当修观照了，念兹在兹，既不昏沉，亦无令其境界不分明之暗覆无记现前。若于坐中无如上所说之无记昏沉病，而其心浮动轻躁不安亦不好，心浮动，即心掉举。轻躁不安，即是身掉举。如是身心掉举，内外不安，心散念浮，亦足以损法身，失功德。当此浮动病发时，亦急须弃之，应当修止止之，不令浮动。此是略说修止观对治浮沉病之相。然须善识药病，相对而治之，即是以止治散，以观治昏。所谓宜止则止，宜观则观，谓知病识药，应病与药，切不可乱投药石，反增病患，故云"一一不得于对治有乖僻之失"。乖者乱也，僻者偏也，即不得错乱修习之谓。

三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沉，故修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。

正修章中有五义修止不同，前二已竟，今第三明随便宜修止观，此观由前对治浮沉病修止观而来。言随便宜者，即是随自己之便，不拘修止，亦不局修观，随自意便而修，惟求其适当，获益为要。前虽为对治心沉之病，修于观照而对治之，而心仍不得明净，亦不能获佛法之利益，尔时当试修止以止之。试修，即试验后方修。若试验后与心相应，即不妨依而修之。行者于坐禅时，睡魔俱多，本应修观对之，但习久不得益，则不妨修止以止之，久之睡病亦能消灭也。所谓以毒攻毒，身心清净，即是以止安心之功夫。

若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，若无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然安稳，当知宜观，即当用观安心。是则略说随便宜修止观相，但须善约便宜修之，则心神安稳，烦恼患息，证诸法门也。

前来明随便宜修止，今明随便宜修观。若行者于坐禅时，虽修止对治浮沉病魔，而心仍复轻躁，不能安住，尔时当试修观。若修观时，即自觉知，心神明净，湛寂安稳，即与观相应，则以修观而安其心，此为随便宜修止观之相。是则修心止观，须善巧约便利合宜者修之，则心安神怡，烦恼之患息灭，波罗密门由此证入矣。

四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破粗乱，乱心既息，即得入定。定心细故，觉身空寂，受于快乐；或利便心发，能以细心取于偏邪之理。若不知定心止息虚诳，必生贪着。若生贪着，执以为实。若知虚诳不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹着爱见，结业不息，尔时应当修观，观于定中细心。若不见定中细心，即不执着定见；若不执着定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相。分别止观方法并同于前，但以破定见微细之失为异也。

此第四是为久修者所对治，初修行者则无此病。因此种境界最为微细，粗心之人不易得故。行者对破粗心乱想，即将自心之浮动妄念消灭，尔时即得安心入禅定之中，于其定中心念微细，故便觉自身空空寂寂，受于快乐。有时或利便之心间发，遂于定中横生计度，知见丛生。因心细与定境相应故，微念思山则见山，微念思水则现水，以是行者便为殊胜境界，取于偏邪之理，执之为实，不肯去舍。殊不知此全是定心止息之一点虚诳之境，法尘之影子，若固执之，终不免落邪见之祸。《楞严经》云：“知见立知，即无明本。”又云：“不作圣心，名善境界，若作圣解，即受群邪。”此等悉是训诲坐禅人之诫语，祈留意焉。若了知此境虚诳不实，则不生贪着，不起分别，则见烦恼不起；不生贪染，则爱烦恼无由生，不起见爱，心地安静，是为修止。然虽复修止止之，假若自心幻境不能弃除，犹念念贪着，爱见结业烦恼仍然不息，行者则不修止，应当修观而观照之。返观定中细心，

一心澄神寂照，如猫捕鼠然，以是微微照了，定中细心了不可得，是名细心中修观。每见世之外道，于禅定中稍尝一点禅味，便以为己之功夫究竟，从此起邪见，拨因果，既不识修止观对治，复执之为实。此迷中倍人也，悲夫！

五为均齐定慧修止观。行者于坐禅中因修止故，或因修观而入禅定。虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结。或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死，尔时应当复修于止。以修止故，则得定心，如密室中灯，即能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧二法修止观也。行者若能如是，于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法，能善修故，必于一生不空过也。

此第五修止观。不断结使者，不能断除烦恼之结使也。证诸法门者，即证圆顿诸波罗密法门也。观慧微少者，即有止无观，定多于慧也。定心微少者，即有观无止，慧多于定也。若有定无慧，此定是枯定。若有慧无定，此慧亦是狂慧。若欲断除结使，证诸法门，非止观齐修、定慧均等不可。在因名止观，在果名定慧。止观二法，如鸟之两翼，车之二轮，离则两伤，合则双美。故以密室中灯为喻，正显止观决要均等，方能脱离苦海。当知止观齐修、定慧均等者何？无他，即一句弥陀是。梵语阿弥陀，此云无量光寿。光即是慧，寿即是定，光寿不二，即是定慧均等之妙止观。如吾人念一句佛号，能念之心，所念之佛，了可不得，即是止；能念所念，历历明明，即是观。当知正历历明明时，当体了不可得；正了不可得时，而原来历历明明；当下即止即观、即观即止，止观均等、定慧不二之无量光寿也。行者若能善以念佛法门而修止观，一生不致空过，现前当来决定成佛。

复次第二明历缘对境修止观者，端身常坐，乃为入道之胜要。而有累之身，必涉事缘，若随缘对境而不修心止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应？若于一切时中常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一行、二住、三坐、四卧、五作作（下祖卧切）、六言语。云何名对境修止观？所言境者，谓六尘境：一眼对色，二耳对声，三鼻对香，四舌对味，五身对触，六意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。

上来正修章中共分二大科：一坐中修，二历缘对境修。初坐中修分五种不同：一对治粗心修止观，乃至五为均齐定慧修止观。此中各各有正助修止观不同。修止谓系缘守境止、制心体真止。修观则有不净观、慈悲观、数息观、界分别观等之助观，正观者，谓三止三观焉。今明第二历缘对境修止观也，但于未明之先，先须识其大意，然后一一所修，处处与佛海相应矣。当知现前所有种种境界，悉是自心中之见、相二分。心为能见，境为所见。以能见之见分，见于所见之相分。当知见、相二分本无其体，悉由自证分、证自证分而为其体。当体即空、假、中不思议圆三谛理。由此观之，则物物头头悉是妙谛，所以云："山河及大地，全露法王身。羽毛并鳞甲，普现诸三昧。"又云："举一茎草，即是丈六金身。翠竹黄花，无非般若。"又如《楞严经》中之根尘识界，一一无非如来藏妙真如性，清净本然，周遍法界，即凡心是圣心，即阴境是不思议境，是法住法位，世间相常住。然理虽如是，事心渐显，故历缘对境，一一须如实而修，方免入海算沙，望洋兴叹。言"第二明历缘对境修止观者"，此句重牒征起，缘谓事缘，境即尘境。端身常坐，乃为入道之胜要，须知不特凡夫最初用功要端身静坐，即十方诸佛最初亦以端身正坐而入道。以其身清净，故心清净，故境清净。心空境寂，念念流入萨婆若海，故云坐为入道之胜要。"而有累之身，必涉事缘"二句，显其不能端身常坐之义。因吾人生于世间，有此幻躯处于生活场上，终日为衣、食、住等所逼迫，必涉世事尘缘，欲常坐修

道，诚为难事，故必须随缘对境而修止观，则不致空过。若将修行与世事成为两局，修止观即不能作事，作事不能修止观，是则修心有间断，结业触处而起，欲期高登净域、速证不退，岂可得哉！若于一切时中，历一切缘，对一切境之中，时时修于止观，常常安心定慧，以如是方便，无论历何缘、对何境，即须返观自心，推究此境缘从何处来，由何而去，时时观察，推其究竟，原无实体。当知是人在尘不染尘，虽和光混俗，不为世事所羁累，即世谛是佛法，即尘劳为佛事，是则真俗融通三昧印。至此所谓终日吃饭，未曾咬着一粒米，终日穿衣，未曾挂着一线丝；惟道是求，惟止观是修，然虽终日一心求道，而世事仍然不妨做，无碍自在，所谓山仍是山，水还是水，万境历历，虽万象罗列于前，而心中了无所得，生心无住，即是随缘对境而修止观也。能如此，欲期开佛知见，证诸法门，岂难事哉！云何名为对境修止观？云何二字，征起之词。所言缘者，谓有六种：一行缘、二住缘，乃至第六言语缘。对境，谓相对之境，亦有六种：如眼对色境，耳对声境，乃至意对法尘境。行者若能于此二六一十二事之中修心止观，是名历缘对境修止观也。

一、行者。若于行时，应作是念，我今为何等事欲行？为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行。若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心及行中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念，由心动身，故有进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌。当知行者，及行中一切法毕竟空寂，是名修观。

此下正当于行、住、坐、卧等十二事中，一一解释修止观之相。一、行者，即于行路时修习止观。倘若于行路时，但于未开步之先，即应作观，中起如是之念头：我今为何等事而欲行路耶？若此行是为烦恼所驱使，及做杀、盗、淫、妄之不善事，或无记事而行者，即不应行。若此行非烦恼所使，乃是为善利益、

如法事而行，或为修戒定慧，烧香礼拜，散花供佛，听经闻法等事而行者，即应行。总之诸恶莫作、众善奉行者即应行，否则不应行。言行中修止者，所谓于行路之时，即能了知因于行路之故，则现有一切善恶等法；若无此行，即无一切行中事，即所谓万法唯行。又复应知，行与不行，唯心所现，因心而有。若不起此一念行走之心，即不起所行之足，及有所行之路。可见此心为能行足，所行路之引机；心若不行，则足亦不能行，又安有所行之路者哉？若知“境本无生因心有”，则万法唯心，一切法趣此心，是趣不过。若知“心本无生因境有”，则万法唯行，一切法趣此行，是趣不过。推其究竟，能无一定之能相，所无一定之所相，能所本寂，是名修止。止既如是，观亦复然，故古来祖师专行常行三昧。

二、住者。若于住时，应作是念，我今为何等事欲住？若为诸烦恼及不善无记事住，即不应住。若为善利益事，即应住。云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法。了知住心及住中一切法皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念，由心驻身，故名为住；因此住故，则有一切烦恼善恶等法，则当反观住心，不见相貌。当知住者及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。

此住中修止观。住即止住，即安住而非行之谓。由心驻身者，以其身由心所使，心住身则住。若心不住，则身亦不住矣。毕竟空寂者，谓能住之心及所住之法，一一悉皆离四句、绝百非。当体本寂，与真空相应，故云“毕竟空寂”。余如文。

三、坐者。若于坐时，应作是念，我今为何等事欲坐？若为诸烦恼，及不善无记事等，即不应坐。为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念，由心所念，垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名

为坐。反观坐心，不见相貌。当知坐者及坐中一切法，毕竟空寂，是名修观。

“由心所念，垒脚安身”者，谓心生则种种法生。心起念故，方使双脚垒迭安置于身，收足不行也。所谓结跏趺坐，若能于坐中念一句阿弥陀佛名号，能所双泯而双历，即是修止观。因止观二法，不离自心。念佛即是念自心，自心即是止观。此心从无始以来，不昏不散，不沉不浮。不散，故空空寂寂，即止；不昏，故历历明明，即观。若能老老实实执持一句弥陀名号，则自心之止观自然显现矣。然此坐之一字，务须鉴别，不可一概而论，若因游戏快乐，于歌舞场中而坐，则不应坐。苦为了生死、求佛道，于说法处，修道场中听经办道而坐，是则应坐。恶者不应坐，即止；善者当应坐，即观，故须简别之也。

四、卧者。于卧时应作是念，我今为何等事欲卧？若为不善放逸等事，则不应卧。若为调和四大故卧，则应如狮子王卧。云何卧中修止？若于寝息，则当了知因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念，由于劳乏，即便昏暗，放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法，即当反观卧心，不见相貌。当知卧者及卧中一切法，毕竟空寂，是名修观。

行、住、坐、卧四威仪中，咸能修心止观，故一切时，一切处，无不成为止观之功用矣。然卧之为法，本为不善，何以能修止观耶？因卧能调和色身，补养精神之不足。凡夫众生，于此业报所感之身躯，若完全不令睡卧，精神为之损伤，何能修心办道，是故须卧。若于卧时，当作如是思惟：我今所卧，倘若为不善、放逸等事而卧，则不须卧。不善、放逸者，即淫欲、忿怒、愚痴也。若如是而卧，则不应卧。若因修习止观，研究教理，弘扬佛法等而卧，是则应卧。若因为调和自身之四大而卧者，即应如狮子王卧。言四大者，谓吾人之身，揽外界地、水、火、风而

成内身四大，因对色、香、味、触四微，故称为大也。一、地大，地以坚碍为性，谓眼、耳、鼻、舌、身等，名为地大。若不假水，则不和合。经云：发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨等，皆归于地是也。二、水大，水以润湿为性，谓唾涕、津液等，名为水大。若不假地，即便流散。经云：唾涕、脓血、津液、涎沫、痰泪、精气、大小便利，皆归于水是也。三、火大，火以燥热为性，谓身中暖气，名为火大。若不假风，则不增长。经云：暖气归火是也。四、风大，风以动为性，谓出入息，及身手动转、执捉、运奔，名为风大。以其此身动作，皆由风转。经云：动转归风是也。此为内身中之四大。当知四大如毒蛇，若一大不调，则有一百零一病，故须调和适宜之。若行者欲调和此四大故，卧则应如狮子王而卧，狮王之卧非实昏也。以其惺惺寂寂，寂寂惺惺，非同常人之恣纵睡眠，熟寝而卧也。云何卧中而修止观耶？若于寝息时，须了达因卧故，而有戒、定、慧之善法，杀、盗、淫等之恶法。若微细推究观察之，毕竟空无实体，是知卧中求于生灭、迷悟、去来，了不可得，如是则妄念不起，故名修止。于卧中修观者，谓当正卧之时，心中应作是如是念：由于劳乏，即便昏暗，放纵六情。六情者，即眼、耳、鼻、舌、身、意之六根也。因此则有一切善不善法，尔时即当返观此一念能卧之心，不见相貌。当知能卧及所卧中一切法，其体空寂，毕竟了不可得。如是行者是名修观。

五、作者。若作时应作是念，我今为何等事欲如此作？若为不善无记等事，即不应作。若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念，由心运于身手造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。反观作心，不见相貌。当知作者及作中一切法，毕竟空寂，是名修观。

此明第五种于工作之时，亦可修习止观。所谓运水搬柴，迎

宾送客，穿衣吃饭，咳吐掉臂，皆不可弃修止观。作谓造作，当知“作”之一字，实为众善之首，万恶之魁，故行者于未作之先，务须审察筹量、微细推究所作之事，是损耶？益耶？若此作于人有益，当应勇猛精进而作；若于有损，即须止之，不可应作。反观作心者，即反观能作之心，不在内外中间，不见相貌。能作所作，毕竟空寂，故名为观。又复应知“作”之一字，能力甚大，不特人天因果因造作而成，抑且上至四圣因果，亦因造作而有。若不造作，则了无一物。谓是心是地狱，是心作地狱；是心是佛，是心作佛。足见流转生死、安乐妙常，唯此作字，更非他物。是知善恶以心为本，心为造作之本。以其心动故身动，身动故境动。若心不动，则境亦不动矣。古时有铁匠者，终岁打铁，制造兵器为生活，道人怜而悯之，化其念佛，每一击，念一句佛，彼遵命而行，久而久之功夫成熟，所谓水到渠成也。至临命终时，遂说偈曰：“钉钉铛铛，久炼成钢。江上太平，我往西方。”以此观之，念佛打铁即是修止观，尚希诸仁者不可轻而忽之。

六、语者。若于语时应作是念，我今为何等事欲语？若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语。若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法。了知语心及语中一切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念，由心觉观鼓动气息，冲于咽喉、唇舌、齿腭，故出音声语言。因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌。当知语者及语中一切法，毕竟空寂，是名修观。如上六义修习止观，随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。

第六口语言时，亦能修止观。所谓“粗言及细语，皆归第一义”。世间一切治世语言及诸喜、怒、哀、乐，悉与实相不相违背。然当语言时，即当回观返照，如此利益甚大。若不应语者，当守口如瓶。若一言之出，能兴邦国，造福民众者，此即应语。

若一言之出，能败国亡家，丧身失命者，则不应语。古人云："一言以兴邦，一言以丧邦"。又云："祸从口出，病从口入。"其语言之重要，不可不慎欤！云何名语中修止耶？所言语中修止者，谓若于语时，即应推究，了知因此语故，则有一切烦恼善恶等法。"一切"二字，乃尽际包括之辞。烦恼者，谓昏烦之法，恼乱心神也。烦恼虽多，不出三种：一、见思，迷理起分别为之见，对境起贪爱为之思。二、尘沙，谓众生心中之妄念习气，若空中尘、河中沙之多也。三、无明，即无所明了，昏暗晦昧之谓。当知吾人之心，本来光光明明，清清净净，唯一大光明藏，彻照无余，因众生颠倒妄想，背觉合尘，将本有之实相妙智，一变而为无明黑暗之昏惑烦恼，自心妙谛之理性埋没不现，故今于语言时修习止观。盖止能伏惑，观能破惑，以三止止伏惑，以三观智照破三惑，发本三智，显自性三谛，则将本地风光彻底显露矣。然何能于语言修止耶？即于语时，不观于所，返观于能。了知能语之心了不可得，则语中所言一切善恶等法皆不可得。以其离能无所故，如是能所悉皆了不可得，则虚妄之心念息灭，是名修止。云何语中修观？应作是念：死人亦具一口，何以不能语言？则我之讲话，皆由觉观鼓动气息等，故有言语音声。觉观者，粗心在缘为觉，细心分别为观。是知语言由内鼓动气息，冲于咽喉、唇舌、腭，故有音声。否则欲言，岂不可得乎？当知口不能言，因心而有言。若口能言者，则世之哑子亦应能言。彼何而不言耶？足见言之非口也明矣。以其动之于心，方能言之于口，若返观能言之心，则非内、外、中间，亦非青、黄、赤、白。求其心体，不见相貌，当体即空即假即中。不特能语之心即空、假、中，抑所语中之一切善恶等言亦即空、即假、即中，毕竟空寂，如是则名语中修观。昔慧可二祖至达摩初祖处求开示，以刀断臂，痛不可忍，乃祈初祖言："请师与吾安心。"祖曰："将心来，与汝安。"大师答言："觅心了不可得。"初祖曰："吾与汝安心竟。"此即与止观毕竟空寂之义相符合。修止观之门径甚繁，若教以念一句弥陀六字宏名，至简且易。若能不起思量分别，蓦直念去，即与止观相应。所以真修行者，切勿好高骛远。一门深

入，如鼠之啮棺，今日明日，必能透出。否则东啮西啮，终不能出矣。

次六根门中修止观者。一、眼见色时修止者，随见色时，如水中月，无有定实。若见顺情之色，不起贪爱，若见违情之色，不起嗔恼，若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止。

上明六缘修止观已竟，此第二明六根对六尘修止观也。初心之人修习止观，欲与止观相应，得其利益，颇不易易。以其止观不与烦恼相应故。务须死心蹋地放下一切，能所不二，不起分别，忘身忘体，而后可当知止观二法，是破执著之利斧，亡情见之钢刀，趣菩提之阶梯，除烦恼之妙药也。若能于二六时中，不忘止观，何愁佛道不成，生死之不了也。故教于六根对一境界之中修习止观，正显念念不离，无间断、不休息之功，言六根对六尘而修止观者，一谓眼见色时修止观，乃至六意对法尘修止观也。一眼见色时修止观者，随眼所见种种色相虽多，要不出三种：一、显色，显即明显，色即质碍之色，谓青黄赤白，光影明暗、烟云尘雾、虚空等色，明显可见也。二、形色，形即形相，谓长短方圆、粗细高下，若正、不正，皆有形相可揽也。三、表色，表显也。谓行住坐卧，取舍屈伸，虽是所行之事，而有表对显然可见，故名表色。又《阿毗昙论》复有三种不同：一、可见可对色，即一切色尘是。谓世间之色，眼则可见，又可对于眼故也。二、不可见可对色，即眼、耳、鼻、舌、身之五胜义根、及声、香、味、触之四尘也。五根，谓眼识不可见而能对色，耳识不可见而能对声，乃至于身识不可见而能对触，此等皆胜义根也。四尘本不可见，而有对于耳、鼻、舌、身，故云不可见有对色也。三、不可见无对色，此即无表色也。谓吾人第六意识，缘于过去所见之境，名为落谢影子，盖前五尘虽于意识分别明了，而皆不可见；且亦无表对，故名无表色也。行者修止，若随眼所见，如上所述之种种色，了知悉是空中华、水中月，有即非有，非有而有，无有定实。若见顺情可悦之色，当作如幻如化，如泡

如影，不起贪爱。若见违情可憎之色，不起嗔恼；若见非违非顺中庸之色，即不憎不爱，不起无明及诸乱想，是名修止。当知前来所明之显色，形色、无表色等种种色中，一一皆具有违、顺、非违非顺之不同，行者自详之可也。

云何名眼见色时修观？应作是念，随有所见，即相空寂。所以者何？于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识。次生意识，即能分别种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法。即当反观念色之心，不见相貌。当知见者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

上来明眼见色修止已竟，次明见色修观。行者应作是念：随有所见违顺中庸之色，悉如空华水月，梦幻泡影，其相本自空寂，了无纤尘之法可得也。“所以者何”句征起，谓于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别。何以故？以其无情之物，无所分别故。然虽无分别，亦为出生眼识之助缘。若以眼而论，有能见之根，所见之尘，若见外时，非缘空不可。因凡夫肉眼，洞视不过分寸，且黑暗亦不能见，必须和合因缘，方能出生眼识。盖识以了别为义，谓能照了分别一切诸法故也。言眼识者，谓眼与色为缘而生眼识。眼因根而生，眼根因识能见，是能见者名为眼识。然一切经论所明“眼识九缘生，耳识唯从八”等义，何故此中祇有明、空、根、尘之四缘详略之异耳？兹将九缘生识之义略明于下，以供阅者之核考。所言“九缘生眼识”者，缘即助成之义，谓明、空、根、境等之缘，生眼、耳、鼻、舌等八种之识。以其眼等五识，依第八识相分而建立，由第八识种子而生，揽明空诸境而为相。六识缘八识相分而得生，取五尘境界而分别，依七识而能执取也。第七识缘第八识见分而得起，转第六识染净而为依也。第八识为众识之根本，含诸法之种子，依第七识而转托前五根识而为相也。由是而知，识藉缘生，缘藉识有，更互为依，递相倚托，以是而有多少不同，故言“眼识九缘生，耳识唯从八”等也。九缘者，一、明缘，明即日月之光，能显诸色相，

谓眼因明而见，无明即不能发于眼识，故明为眼识之缘也。二、空缘，空者荡然无碍，而能显诸色相也。谓眼以空而能见，耳以空而能闻，无空则不能发眼耳之识，故空为眼耳识之缘也。三、根缘，根者，眼耳等五根也。谓眼识依眼根而能见，乃至身识依身根而能觉，若无五根，则五识无所依，故五根为五识之缘也。四、境缘，境者即五尘之境也，谓眼等五根，虽具见闻嗅尝觉等五识，若无色等五种尘作时，则五识无由能发，故境为五识之缘也。五、作意缘，即受、想、行之心所发，有警察之义。谓如眼初对色时，便能觉察，引领趣境，使第六识即起分别善恶之念，及耳等四根亦复如是，是以遍行一切时境，皆由作意，故作意为眼等六识之缘。六、根本依缘，根本即第八阿赖耶识，依即倚托也，谓第八识是诸识之根本，眼等六识依第八识相分而得生，第八识相分托眼等六识而得起，故根本依为六识之缘也。七、染净依缘，染净依者，即第七末那识也。谓一切染净诸法，皆依此识而转。以其眼等六识，于色声等六尘境上起诸烦恼惑业，则转此烦恼染法归于第八识而成有漏。若六识修诸道品白净之业，则转此道品净法归于第八识而成无漏，故名染净依也。然七识依八识而能转，八识依七识而随缘，更互为依，递相倚托，故染净依为眼等八识之缘也。八、分别依缘，分别者，即第六识也。此识能分别善恶、有漏无漏、色心诸法，以眼等五根，虽能取境，皆依此识而有分别，是知五根对五尘境之好恶，由分别而生；第七识之染净，由分别而知；第八识之相分，由分别而显，故分别依为眼等八识之缘也。九、种子缘，种子即等八识之种子也。谓眼识依眼根种子而能见色，余五可知，第七识依染净种子而能相续，第八识依含藏种子而能出生一切诸法。以诸识各依种子而生，故种子为眼根等诸识之缘也。有如上所述，具九缘和合，方能出生眼识，如是即能分别青、黄、赤、白、顺、违、中庸种种诸色。因此则有一切烦恼善恶等色法，即当反观念色之心。以其见物，非是眼见，乃是心见。反观能见之心，不见相貌。当知见者及一切所见之善恶色法，毕竟空寂，所谓“见闻如幻翳，三界若空华。闻复翳根除，尘消觉圆净”，此即眼见色时而修止观也。如

阿那律陀因发愤而失其双目，世尊怜而悯之，命修乐见照明金刚三昧，遂得天眼，不因肉眼而能观见三千大千世界，如观掌中果。此即从眼见色，修止观而得益。可见一切处皆可以修止观，所谓根根尘尘，悉是真实圆通；物物头头，尽是菩提之道。

二、耳闻声时修止者。随所闻声，即知声如响相。若闻顺情之声，不起爱心；违情之声，不起嗔心；非违非顺之声，不起分别心，是名修止。云何闻声中修观？应作是念，随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识。次意识生，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。反观闻声之心，不见相貌。当知闻者及一切法，毕竟空寂，是名为观。

此第二明耳对声尘修止观。即知声如响相，一切声皆如山谷之答响，非是真实，不过幻妄称相而已。若闻顺情之声，如世间丝竹管弦，箜篌筝笛，以及歌咏赞颂等皆是。若恶骂毁訾，悲痛咒诅等，皆是违情之声。当知勿论违顺，皆如谷响，倏然消殒，故爱心、嗔心皆不起也。若遇非违非顺中庸淡泊之声，如鼠唧鸟空之类，亦不起分别，闻同不闻，是名修止。耳闻声者，非徒耳根能闻，必有识在。若无识心，即不能听。谓心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味，故内有耳根，外有声尘，中间能了别者，谓之耳识，所谓耳与声为缘，而生耳识，耳识依根而生，耳根因识能听。但耳识祇能听而不能分别，必须意识同时而起，故能分别，因此即有一切善恶等法。“眼识九缘生，耳识唯从八。眼识若无明，缘即不能见。”耳识虽无明，亦缘能听，故除去明缘，唯有八缘，如眼识中释，当知一切众生为烦恼所使，终日循声流转，不能反闻闻自性。若能反观能闻之心，不见相貌，闻者及所闻一切法，毕竟空寂。所谓“反闻闻自性，性成无上道”者此也。《楞严·耳根圆通》云：“初于闻中，入流亡所。所入既寂，动静二相了然不生。如是渐增，闻所闻尽；尽闻不住，觉所觉空；空觉极圆，空所空灭；生灭既灭，寂灭现前。忽然超越世出世间，十方圆明。”此正与此观中能闻所闻毕竟空寂

之理相符，故名修观。

三、鼻嗅香时修止者。随所闻香，即知如焰不实。若闻顺情之香，不起着心；违情之臭，不起嗔心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念，我今闻香，虚诳无实，所以者何？根尘合故，而生鼻识。次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。反观闻香之心，不见相貌，当知闻香及一切法，毕竟空寂，是名修观。

第三明臭嗅香时修止观。谓行者随所闻一切香气，如旃檀沉速水香，及人造之香水、香粉等香，悉谓之香尘。然此香尘，有随缘之能，用之于善则善，用之于恶则恶。可见此香之一字，实升沉之因缘，善恶之根本也。若了知世间一切诸香，犹如阳焰不实，若闻一切适心悦意种种可贪可爱之香气，不起一念贪着之心；若遇伊兰粪秽等种种可厌可恶之臭气，不生一念嗔恨之心；若遇非违非顺之气，不生愚痴无明胡思之乱想。如是行者，即是以鼻嗅香尘而修止也。云何以鼻嗅香尘时修观？反观此香，虚诳无实。何以故？因根尘和合，生于鼻识，则能嗅香。次生意识，而能分别，强起香相者，即坚固执著，而不肯舍去也，因此则有一切烦恼善恶等法，若善用者，此香即成善法，如香积世界，餐香饭而成佛事，谓香光庄严也。若不善用者，则因香气而起惑造业，流转生死，当知是等皆因分别而有，分别因识心而有，识心因根尘和合而有。若无根尘和合，则鼻识不生；鼻识不生，则意识不起；不起，即无分别；无分别，则无一切善恶烦恼等法。知因缘和合，虚妄有生；因缘别离，虚妄名灭；生灭名妄，灭妄名真。如是反观，此能闻之心竟在何处？微细推究，非内、非外、非中间，无有方隅，亦无形相。当知能闻所闻，其性空寂。所谓离能所、绝对待，毕竟空寂，故名修观。

四、舌受味时修止者。随所受味，即知如于梦幻中得味。若得顺情美味，不起贪着；违情恶味，不起嗔心；非违非顺之味，

不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念，今所受味，实不可得。所以者何？内外六味，性无分别。因内舌根和合，则舌识生。次生意识，强取味相，因此则有一切烦恼善恶等法。反观缘味之识，不见相貌。当知受味者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

凡食物时，受酸甜苦辣咸淡等味，皆可修止观。古人云："终日食饭，未尝食着一颗米。"以其心无分别故，舌以味为缘，而生舌识。舌识依根而生，舌根因识能尝。是能尝者，即名舌识。次生同时意识，而能分别其好恶。以舌根为能分别，味尘为所分别，能所和合，故云识生。盖七缘和合，生于舌识，不同眼识九缘，耳识八缘生也。以其无日月之光明，黑暗亦能尝味，无无碍之空亦能分别。故以九缘之中离却空缘和明缘，余根、境、作意、根本依、染净依、分别依、种子七缘，如上眼根中所释，故无繁述，余如文。

五、身受触时修止者。随所觉触，即知如影，幻化不实。若受顺情乐触，不起贪着；若受违情苦触，不起嗔恼；受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。云何身受触时修观？应作是念，轻重、冷暖、涩滑等法，名之为触。头等六分，名之为身，触性虚假，身亦不实，和合因缘，即生身识。次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触。反观缘触之心，不见相貌。当知受触者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

触者，即着也。凡身上或冷暖风吹，及男女身分柔软细滑，妙衣上服等，皆谓之触尘。言于触尘而修止者，随所觉之触尘境界，即知如同镜中之影像相似。当知镜中之像，非有而有，故名幻；有即非有，故名化。如幻如化，本不真实。如佛弟子毕陵伽婆蹉尊者，初发心出家，从佛入道，数闻如来说诸世间不可乐事。日间乞食城中，心思沙门，不觉路中毒刺伤足，举身疼痛，即自思维：我念有知，知此得痛。虽觉觉痛，觉清净心无痛痛

觉；又复思维：如是一身，宁有双觉？若有双觉，即应有双痛。何故今只一足痛耶？如是反观，摄念未久，身心忽空，不觉有能痛，亦不觉有所痛。当下能所双忘，心地清净。违情之触尘尚且如是，则顺情、非违非顺之触尘境界，思之可知，是名修止。云何于身受触时修观？谓轻重、冷暖、涩滑等，名为触尘，自己头等六分，名为身根。六分、即头、身、两手、两足是也，当知所触之轻重、冷暖等法，其性本空，虚假不实。而能触之身根，亦复虚幻不实。以其有四大因缘和合，有此身根。四大因缘别离，身根即无。内既有此身根为因，外感触尘为缘，内外和合，即生身识，次生意识。有此意识，则分别前尘苦乐等相，故名受触。盖因身识而能觉触，因有意识而能分别。是知触不自触，因心而有触。即反观此能触之心，毕竟了不可得，所谓“心本无生因境有，境若无时心亦无”，由因缘而生，必由因缘而灭，生灭去来，了无形相，故云“不见相貌”。是知能触所触，毕竟空寂。如跋陀婆罗尊者，先于威音王佛所闻法出家，于浴僧时，随例入室。忽悟水因，即不洗尘，亦不洗体，中间安然，得无所有。妙触清净，本来无染。其清净无染处，即与毕竟空寂无二无别，故名为修观也。

六、意知法中修止观相。如初坐中已明讫。自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨。行者若能于行住坐卧、见闻觉知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大品经》云：“佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃萨。”

第六明意根修习止观，即意识缘前五尘落谢之影子也。然意识缘法尘之相，如前初坐中修止观已广明竟。以和合五缘，生于意识。五缘者，即于九缘中，除却明、空、根三缘，及第八分别依缘，惟以境、作意、根本依、染净、种子，依五缘而生。当知此意识力用最大，以其能遍缘一切，通彻三境。谓此识心能遍缘

现前实有之境，于此境上分别长短、方圆等相，故名为假。是则此识三境皆缘，三量悉具。若善用真心，则转八识而成四智；若不善用其心，则转菩提涅槃成为烦恼生死。是知此意识实为众恶之本，万善之根，所谓轮转生死，安乐妙常，唯此意识，更非他物，在当人善用与不善用耳。三境者，一、性境，谓眼识乃至身识，及第八识所缘色等五尘实境之相分。不起名言，无筹度心，是名性境。二、独影境，影即影相，即是相分之异名。谓第六识缘空花兔角，及过去、未来等变现相分，无种为伴，但独自有，是名独影境。三、带质境，带即兼带，质即体质，谓以心缘心也。如第七识缘第八识见分境时，其相分无别种生，一半与本质同种生，一半与能缘见分同种生，是名带质境。三量者，一、现量，谓显现量度，即楷定之义。谓眼识乃至身识，对于显现五尘之境而能度量，楷定法之自相，不错谬故，是名现量。二、比量，谓以比类度量而得知也。如隔墙见烟，即知有火，是名比量，三、圣教量，谓于圣人所说之言教，皆不相违，定可信受，即圣教量。第三，亦名非量，谓追缘过去、未来之事也。是等皆于六识忆、想分别为能缘，三境、三量等为所缘。自上依眼等六根修止观相，随自意用而用之，一一悉皆具上番修止观义。一即对治心粗乱修止观，乃至第五明定慧均齐修止观，是中业已广明分别。据上六根中，一一各对六尘境而修止观，言之则有六，其实性体之中，本无六与不六。以其性中相知故。因吾人本有之妙明真心常于六根门头放光动地，本无善恶能所之相可得，但众生迷倒，为烦恼所得，遂将本有真心之不隔而隔，于自心之菩提涅槃非背而背，以致见不超色，耳不越声。若能反见见自性，反闻闻自性，谓“一根既反源，六根咸解脱”。此时不特眼能见色，亦能闻声、嗅香、觉触。耳不特闻声，亦能知法别味，一根能作诸根用。如《涅槃经》云：“如来一根则能见色、闻声、嗅香、别味、觉触、知法。”一根既尔，余根亦然。此即六根互用之义。他如阿那律陀失目能见，跋难陀龙无耳而听，殑伽神女非鼻闻香，憍梵钵提异舌知味，舜若多神无身觉触，摩诃迦叶不因心念而圆明了知。经云：“不由前尘所起知见，明不循根，寄根明

发。”是等足为六根互用之证也。行者若能于行住坐卧等六缘，以及见闻觉知之六根，对六尘境上，于二六时中，能修心止观者，当知是人真修摩诃衍道。梵语摩诃，此含三义，谓大、多、胜。衍即乘义。略而言之，即是大乘。谓行人于一切时中，念兹在兹，修习止观，是人即是真修摩诃衍大乘之道。当知大乘之道，贵在自利利他。福慧二庄严，若修止，即福德庄严；若修观，即智德庄严。又六度中，前五度修福德，第六度智慧。如是福慧，皆为能庄严。正因法身为所庄严，能所不二，即是妙庄严。行者修习止观，即是以此庄严而自庄严，故曰“是真修摩诃衍道”。“如《大品经》”下，乃是引经作证。《大品般若经》中佛告须菩提：“若菩萨行时知行，坐时知坐。乃至服僧伽梨。”“乃至”二字，即是超略之辞。僧伽梨，即是大衣。着衣时即知着衣。凡夫则反之。视者久视，眴者转瞬也。一心谓非二心，即不乱之义。无论行何行，做何事，必须不起思量分别，蓦直做去，故名一心，谓扬眉动目，动止出入，无不是一心一意安住禅定之中，所谓“行亦禅，坐亦禅，语默动静体自然”。果能如此，当知是人名菩萨摩诃萨，即是菩萨中之大菩萨也。

复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜最上无与等者。《释论》偈中说：“闲坐林树间，寂然灭诸恶。淡泊得一心，斯乐非天乐。人求世间利，名衣好床褥。斯乐非安稳，求利无厌足。衲衣在空闲，动止心常一。自以智慧明，观诸法实相。种种诸法中，皆以等观入。解慧心寂然，三界无伦匹。”

“若人”以下，至“最上无与等者”二句，乃是赞美持法之人功德不可思议。因其能荷担如来家业，以悲智二法摄授众生，故于世间之中最尊贵、最高尚，世人无有一个能与相等。《释论》即《大智度论》。“闲坐林树间”下四句，明修从假入空观。万善因缘，功德不可思议。闲谓空闲，坐谓安坐。闲坐即远离愦闹。林树间即远离城市，能看破世界，不与人相往来。“寂然灭诸恶”句，寂即寂静，然即安然，灭诸恶，即能生诸善，灭一切烦恼，

生一切众善，即是不与烦恼相应也。“淡泊得一心”，即是一心湛然。当知我等众生，心猿意马，东奔西驰，竟日与烦恼相应，何能淡泊一心？务须端坐念实相，方能克此。所谓“身体及手足，寂然安不动，其心常淡泊，未曾有散乱”，即此义也。“斯乐非天乐”。言其世间快乐与出世快乐比较，有凡圣之差，天渊之别。世间之乐，是有漏有为，即是生灭，终有败坏。出世间之乐，是无漏无为。无为即是不生灭，终无有坏，故云“斯乐非天乐”，即了知“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”寂灭之乐，迥非人世天上之生灭乐可比。明从假入空观者，即此义也。“人求世间利”下四句，正显凡夫愚痴，迷真逐妄，认贼为子，将虚作实。因迷惑故，不但不求厌离，反而贪求，念念不舍，或奔走军政界中，以求名闻；或营业经商，以图财利，于世间五欲六尘之中，设种种计，贪求无厌，欲期受尽人生之快乐为目的。殊不知乐是苦因，非是安稳之法。所谓“诸欲求时苦，得时多怖畏。失时怀热恼，一切无乐处”。经云：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”众生无知，于三界火宅之中，不觉不知，不惊不怖，反于其中互相斗争，以强陵弱，终日惟名闻是求，惟金钱是贪，且不知何者是火？何者为宅？但一心追求快乐而已，毙命于火宅中，何异春蚕之作茧，自缠自缚；亦如灯蛾之扑火，自碰自烧。悲夫！众生颠倒，可称甚矣。“衲衣在空闲”以下，言其出生有路，登涅槃有门，不致为火所烧，永受痛苦。衲衣，即指出家人而言，谓发心出家，栖心向道，穿不过粗布破衲衣，食不过清菜淡饭；住则山岩石窟，水边林下为栖止处。以其终日竟夜惟佛是念，惟道是求故。“动止心常一”，此即是止。“自心智慧明，观诸法实相”，此即是观。诸法，即约依正而言，以习般若之智，观一切依正诸法，法法皆是实相。实相者，无相也。因世间一切诸法，悉从因缘而生，无有自相，无凡夫着有相，无二乘滞空相，无菩萨之二边相，亦无权乘大士之但中相。无相之相，即是实相。盖实相无相，即是空义；实相无不相，即假义；实相无相，无相不相，不相无相，即中义。经云：“又复于法无所行，而观诸法如实相。”故于种种诸法之中，皆以等观入。如

修空观，则一空一切空、假、中俱空。修假，则一假一切假，空、中俱假；修中，一中一切中，空、假俱中。中外无空假，空假外无中，举一即具三，言三即是一，三一不二，故谓之平等观，亦名圆观。“解慧心寂然，三界无伦匹”二句，正明用功修观之人，不可与世人同日而语。解慧者，即自所修、自所解之智慧也。以此智慧明照世间种种诸法，一一皆以平等观而观之，了达一一无非即空、即假、即中。既有智慧照了，则一切烦恼不起，故心地中湛湛然，寂寂然，不为一切境界所动。所谓“其心静如海，寂然安不动”。行者若能如是，则三界之中，无有一个与其相等，与其同伦，故云“三界无伦匹”。上来正修大章至此已竟，然于诸修行中，此念佛止观为最胜。以其此法，乃世尊无问自说，至简易，至圆顿，至善至美。但能老实念佛，即是止观不二。若人但念阿弥陀，是名无上妙止观也。

修习止观坐禅法要　卷　下

〈隋〉天台山修禅寺沙门智𫖮述　〈清〉宝静法师讲

善根发第七

行者若能如是从假入空观中善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须知识。

此章由前正修章来，因正修止观于功用中，发动夙世种种善根，如不修行，则诸善之根无由开发。行者于此种善根相开发之时，须一一识之，“如是”二字，即指上来正修中所修之种种止观而言。“从假入空观”者，谓从有为之假，入无相之空。本来止观繁多，有三种止观，乃至二十五轮等种种止观不同，唯上来所修坐中修习及历缘对境而修，首先须与从假入空相应，故单指此耳。善修者，正显善巧方便修习，非浮泛修也。行者善能如是修习从假入空观者，则于安坐功用中得身心明净，此时当有种种善根开发之相，须明识之，不可忽略也。

今略明善根发相，有二种不同：一、外善根发相。所谓布

施、持戒、孝顺父母尊长、供养三宝。及诸听学等善根开发，此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别。

此下文中自分科解释，今略明善根发相有二种不同。明善根发相虽多，略明不出二种：一、外善根发相，二、内善根发相。善根虽多，内外二种收摄殆尽。言外善根发相者，如于坐中修心止观时，忽于心中发一种欢喜布施之心，或欲于财物施人，或以修行之法说与人听，或势力助人，施以无畏，此即发布施善根之相。由夙世曾行布施故，或忽发心欢喜持戒，或持大乘十重四十八轻戒，或欲持小乘五篇七聚等种种戒，此即夙世有持戒善根。今因修习止观，发动持戒之夙根，如是或发孝顺父母、尊重师长之善根，或发烧香散花、供养三宝等之善根，及其他听经、学教、礼拜等种种善根之相开发，此属外表一切事相法门所发之善根，是良由宿世熏修之心，由内心中开发，与用功无妨也。

二、内善根发相。所谓诸禅定法门善根开发，有三种意：第一明善根发相，有五种不同：一息道善根发相，行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安稳，于此定中，都不见有身心相貌。于后或经一坐二坐，乃至一日二日、一月二月，将息不得，不退不失，即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等。当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清净，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。

第二、明内心之中宿世善根，发宿修诸禅定之熏心善根，今因修止观故，于内心中开发，亦有三种意：第一、明善根发相，第二、分别真伪，第三、止观长养。第一、善根发相之中有五种不同：一、息道善根发相，乃至第五明念佛观善根发相，一一如

下释：一、明息道善根发相者，行者善修止观故，端身正坐，调和气息，即调鼻息也，令其身心安稳，粗浮之念不起，以不起故，自觉其心渐渐入于禅定，或发于欲界定及未到地等定。等字，即等于四禅八定也。言欲界定者，欲界即吾人现所居者为欲界。欲有四种，一者情欲，二者色欲，三者食欲，四者淫欲。谓下极阿鼻地狱，上至欲界顶第六他化自在天，皆有男女相参，不离染欲，故名欲界。若修习止观由数息故，无诸妄念，泯然澄静，身体犹如云影，虚豁清净，冏冏光明，然尚见有身心之相。虽未忘身心之相，却如身同浮云，心若微影，内外轻安，是名欲界定相。从是欲界定相，后复加功用行，更进一步，至此一心凝然湛寂，泯然一转，所谓以有相转成无相。于中忽然虚彻，不见有身首床眠，如太虚空，寂然安稳，不见有身世依正。此时身相顿空，事障已空故也，而其烦恼性障犹在。事障者，谓欲界身首等为能障，未到禅定为所障。今事障已去，则自空寂，欲界垢染色境俱空，未来禅定得发，而理性之障未去，尚未能入初禅根本定，故未到定相。当知念佛参禅者亦能得到此未到定境界，但须识之，不可执著。每见暗禅愚迷之流，遇到此外妄世界、内空身心之境界，便认为威音那畔空劫以前之事，执为究竟之功夫，从此生安稳想，生究竟想，废修道业，唐丧光阴，岂不可悲悯？殊不知此定，乃世间欲界中未到定之功夫，色界根本，初禅尚未窥见，况乎究竟涅槃，空劫以前之事耶！然得此定时，时间有长短不同，或经一枝香，或坐数小时，或竟夜，或半日，乃至一日二日，或于一月二月不定，以其有禅定力资助身体，妄念不流动，虽经长久时间，于身体无损，但不得执于禅味，致碍前进，如此定不退不失，久而久之，即于定中当发八触，或忽觉自身疼痛，或遍身发痒，或觉身寒冷如入冰水，或觉遍身发热如火炙烧，或觉自身轻浮如鸿毛，或觉自身沉重如大石，或觉闭涩，或觉柔滑。当知此八种触境，于禅定中随发一二不定；既非同时而发，亦非八触全发。每见行者因发八触而退失功夫，行人不了，以为魔境发现，故退道心。当八触发时，了达是定中一种境界，不为所动，身心安定。若八触发过之时，身心即得寂然虚明，清净快

乐，不可以譬喻而比况之。以其禅定之乐，别有一种胜味，迥非人间五欲之乐可比也，是名息道。如是欲界未到定之相，此由行人夙修禅定善根，今修止观故，发如是相。根本禅，即色界之初二三四禅也，此四虽为世间禅定，而为一切禅之根本。行者于欲界未到定中，经过八触之关头，即另得一境界，忽觉鼻中之气息出入长短，不特鼻中出入，而遍身八万四千毛孔皆悉虚豁入出，即以心眼观见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆，清楚分明。三十六物，不出自身内、外、中间三处，外具十二，即发、毛、爪、齿、眵、泪、涎、唾、屎、尿、垢、汗也；身器具十二，即皮、肤、血、肉、筋、脉、骨、髓、肪、膏、脑、膜也；内含十二，即肝、胆、肠、胃、脾、肾、心、肺、生脏、熟脏、赤痰、白痰也。行者于未到定中，见诸三十六物，心大惊喜，谓从未曾见而今见，故大惊；他人所不能见，而我能见，故大喜。如是心中寂静轻安，爽快异常，是谓随息特胜善根发相。特胜，即十六特胜也，谓十六事一一皆胜于四念处等诸禅观也。始自调心，终至非想，地地皆有观照，能发无漏善业，而无厌恶自害之失，故受特胜之名也。十六特胜之名义，详载如法数，阅者自寻可也。

二、不净观善根发相。行者若于欲界未到地定，于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，死已膨胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。或于静定之中，忽然见内身不净，外身膨胀狼藉，自身白骨从头至足，节节相拄；见是事已，定心安稳，惊悟无常，厌患五欲，不着我人，此是背舍善根发相。或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽走兽、衣服饮食、屋舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。

九想：一、胖胀，二、青瘀，三、坏，四、血涂漫，五、脓烂，六、虫啖，七、散坏，八、骨想，九、烧想。此九想观，上文已详说。唯是观外不净，此中所明，是定中所发内身中之不净观善根相，此由宿世修过此九想之观，故今于止观中，忽发现九想不净观相。如行人或于静坐禅定之中，忽然见内身不净，观见

自身白骨，从头至足，四肢百骨，节节相拄；行者见是事已，忽然惊觉，醒悟无常。当知凡夫众生，旷劫沉沦，皆由妄想颠倒，诸法本自无常而计常，非乐计乐，非我计我，非净计净，因颠倒故，不能脱离生死，超出轮回。今于定中惊悟无常，心心厌患五欲之境，不执人我之相，此是背舍善根发相。背舍，即八背舍，亦名八解脱。背谓违背，舍即弃舍。《大智度论》云："背此净洁五欲，舍弃着心，故名背舍。"若修此观，能发无漏智慧，断三界见思惑尽，证罗汉果，即名八解脱也。八背者：（一）内有色相外观色，谓先观自身烂坏不净，无一可乐，更想皮肉脱落，但见白骨有八色光明，故云内有色相。八色光明者，观内身白骨八色，见地色如黄白净地，见水如渊中澄清，火如烟薪清净火，风如无尘清净风，青如金精山，黄如薝卜花，赤如春朝霞，白如珂雪。虽观内色，而欲界贪欲难断，故复观他人之色亦九想不净。如是深生厌恶，以求断除，故云外观色。此第一背舍，住在初禅，离生喜乐定。（二）内无色相外观色，谓行人入二禅，已灭内身白骨之色相，而又为欲界贪欲难断，犹观外不净色相故，外观色也。此中功夫位在二禅，定生喜乐定，（三）净背舍身作证，净即缘于净相也。谓于第二背舍后，除却外色不净之相，但于定中练习八色光明，清净皎洁，犹如妙室之色，故言净背舍，心既明净，乐渐增长，遍满身中，悉皆悦怡。又言身作证，此第三背舍，位于三禅，离生喜乐定中。（四）虚空处背舍，谓行人于欲界初二背舍后，却去内外，及外身一切不净之色，尚余八种净色，悉依心住。若心舍色，色即谢灭，一心缘空，与空相应，即入空无边处定，故云虚空处背舍。此种背舍，位在四禅，舍念清净定中。（五）识无边处背舍，谓行人若舍虚空，一心缘识。入定时，即观此定，依五阴等，悉皆无常，苦、空、无我，虚诳不实，心生厌离而不爱着，故云识处背舍。（六）无所有处背舍，谓行人若舍识处，一心缘一切法，皆无所有处。入定时而观此定，依五阴等，亦复不生爱着，故名无所有。（七）非有想非无想处背舍，行人舍于无所有处，一心缘非有想非无想，以是了知一切非想非无想。（八）灭受想处背舍，受即领纳，想谓思想，

即五阴中受、想二心所也。谓行者厌患此心，欲入定休息，故舍灭受、想诸心，是名灭受想背舍。因行人宿世修过此背舍，故于止观中开发背舍善根之相，或于定心之中见自内身，及他人之身，并见空中之飞禽，陆行之走兽，衣服卧具，饮食汤药，山林树木，房舍屋宅。总之内而根身，外而器界，皆悉不净。此为大不净观善根发相也。大不净观即是八胜处，即修八背舍后，观心纯熟，转变自在，若净、不净等色，随意能破也，故名胜处。八胜处者，即八色光明也。（一）内有色相，外观色少。（二）内有色相，外观色多。（三）内无色相，外观色少。（四）内无色相，外观色多。加于五青、六黄、七赤、八白，一一若好若丑，是名胜知胜见，故名大不净。所以须修九想、背舍、胜处等观者，盖凡夫众生，六识妄心，于顺情境上起种种贪爱，引取无厌。所谓“汝爱我心，我怜汝色。恩爱绸缪，百千万劫。常在轮回，无有了期。”故如来大慈，教修不净观对治。良以众生贪欲不一，谓有外贪、内外贪、遍一切处贪之别。若外贪男女身分，互相爱着，用九想观对治。若于己身他身而贪爱，用八背舍对治。若遍一切处贪，资生五尘等物，用大不净观对治之。以其宿世修此三种不净观故，于止观中，有如是大不净观善根发相。

三、慈心善根发相，行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐清净，不可为喻。中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相，悲喜舍心发相。类此可知也。

此第三种明慈心观善根发相。吾人自无量劫来，何曾未有修过止观功夫，及大慈大悲、大喜大舍等行。古人云：“莫道袈裟容易着，缘因前世种菩提。”行者因宿世修过慈、悲、喜、舍四无量心，但未成功，故今修止观，得欲界未到地定，于此定中忽然发动宿根，起慈悲悯念众生之心，或缘亲人得乐之相。亲人有三种：一、上亲，谓父母师长；二、中亲，谓兄弟姊妹；三、下

亲，即朋友、知识种种亲人。得乐亦有三种之别：或缘上亲，得诸佛之乐；或缘中亲，得菩萨罗汉之乐；或缘下亲，得诸天之乐。以是种种快乐之相，即发深定，内心之中，悦怡快乐、清净轻安之境界，不可为喻。或缘中人，即不亲不疏之人。怨人即仇敌之人亦有三种：害下亲者，为下冤；害中亲者，为中冤；害上亲者，为上冤。无论冤人、中人，亦复缘其得乐之相。如是乃至十方五道众生，亦复缘其得乐之相。行人于禅定之中，遍缘十方六道一切众生，无论亲冤一一莫不以大慈大悲心而悯念之，所谓“冤亲平等，人我俱空。”于定中生如是慈念，从禅定起，则其心悦豫快乐。谓随所见人，无论亲冤，不生一念厌恨之心，颜色时常柔和，是为慈心观善根发相。慈心既如是，悲、喜、舍心亦复然，故云“类此可知”也。

四、因缘善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明、行等诸因缘中不见人我，即离断常，破诸执见，得定安稳，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴、十二处、十八界中，分别亦如是，是为因缘观善根发相。

第四因缘观善根发相，因即亲因，缘谓助缘，即三世十二因缘也。《法界次第》云：“展转感果为因，互相由藉为缘。”如无明支为因，能与行支为缘，乃至生支为因，老死为缘也。《四教仪》云：“十二因缘有三种不同：（一）三世十二因缘，谓过去无明、行二支因，感现在识、名色、六入、触、受五支果；以爱、取、有，现在三支因，感未来生、老死二支果。此第一明三世十二因缘。（二）二世十二因缘，谓从无明、行，至爱、取、有为现在十支因，感生、老死二支果，故言二世也。（三）一念十二因缘，此约现在随念心起，即具十二因缘。须知此一念，非是极促刹那之一念，谓善恶业成，名为一念。如吾人起一念无明，欲杀一只鸡，待鸡已杀，业已造成。又如起一念善心，欲修建一道场，待道场成就已，方名一念。以其异于三世、二世连缚等相

也。三世因缘破断常，二世因缘破着我，一念因缘破实性，吾人从无始以来，何尝不修此三种因缘观，祇以隔阴之昏、入胎之迷，所以惘然不知。今生修止观故，身心寂静，忽然觉悟心生，推寻三世无明、行等诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸执见。最初从无明缘行，行缘识，乃至有缘生，生缘老死，故成惑业苦之三道。如逆推此老死由何而来？乃由生而来；生由有来，有从取来，乃至识由行来，行由无明来，无明由何而来？乃由妄想颠倒而来。推其颠倒妄想，来无来处，去无去处，其体原来虚妄无明，当体了不可得。无明灭，则行灭，乃至老死灭矣。言三世因缘破断常者，以其三世迭谢，故不常；三世相续，故不断。又过去破常，未来破断，现在双破断常。“不见人我”句，即推寻二世十二因缘也，谓从无明至有，为现在十支因，生、死为未来二支果。若推此身从何来？乃由父母之遗体，假众缘而共成，若单有此无明识心，不有父母交媾之缘，亦不能得此人身。若独父母交媾，不有中阴身之妄识，亦复不能得此人身，必须要有中阴受生之因，假父母赤白二滴之缘，以是因缘和合，生此人身。即推因缘，各有生性耶？各无生性耶？若各有生性，须同时生两个；若各无生性和合相共，亦不能生。如是研推，非是共生，亦非无因而生。求取我相，了不可得。我相既无，则人相亦无矣。以其有我方有人，若无有我，则无有人。盖人我乃是对待之法，非真实有也。故二世十二因缘，破人我之见也。若能远离断常，不计我人，则定心安稳，解慧开发，心中明明了了，清清楚楚，法喜充满，不念世间一切尘境之事。五阴，即色、受、想、行、识。此五种能盖覆真性，故曰阴。十二处，即六根、六尘，复加六识，即十八界。乃至推寻阴、入、处、界，皆不可得，亦复如是。为由止观故，发动宿生所修因缘观之善根相也。

五、念佛善根发相，行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好不可思议，所有十力、无畏、不共三昧、解脱等法不可思议；神通变化、无碍说法、广利众生不可思义；如是等无量功德不可思议。作是念时，即发爱敬心

生，三昧开发，身心快乐，清净安稳，无诸恶相，从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根发相。

此第五种明念佛善根发相。吾人虽处生死苦海中，但切不可自暴自弃，务须自尊自贵。如诸仁者欣来闻经，皆夙世善根。又能各各欢喜念佛求生西方，亦是夙世喜念佛名，具有善根。但你前世念佛时，心念散乱，不恳加诸信愿，老实持念，所以生死未了，仍入苦海之中，为一漂泊流浪者。故今生一受熏习，即欣然乐念。若今生能依教奉行，翘勤恳切，一心不乱，执持一句阿弥陀，真信切愿，临终往生西方，面睹弥陀，悟无生忍，当知未来所得者，皆因夙世种善因也。以此观之，于茫茫生死海中，种善根最为要紧。但念佛亦有三种不同：一、念法身佛，二、念报身佛，三、念应身佛。因众生起惑造业，有种种诸障不同，故世尊投药亦有各异。若有昏沉暗塞障，如昏睡无记等，须念应身佛，观佛三十二相、八十种好治之；若是恶念思维障，如欲作五逆十恶等事，须念报身佛治之，谓如来果报之身具足十力、四无所畏、十八不共法、三十七道品、无量诸三昧，念此即对治恶念。若有境界逼迫障，谓现身忽卒痛，或见无足无手，或现前遭火焚水溺等事，须念清净法身毗卢遮那佛治之，谓修法身无相，其体空寂，无作无为。所谓“法身遍满一切处，一切众生及国土。三世悉在无有余，亦无形相而可得。”所以众生为境界逼迫，念法身佛即可消除。以其本是空寂，无形无相故。因行人夙世修过此三种念佛，故今修止观，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好，不可思议。此中境界，乃是得定之后，将外身内心皆悉空寂。当知此空，乃寂其着有之相，但空而不空，即是妙有。故忽然于中忆念诸佛功德相好，不可思议，此即应身善根发相。言不可思议者，思谓心思，议即言议，谓诸佛如来三十二相、八十种妙好，皆以愿行功德庄严，一一相好，悉是微妙，不可以心思，不可以言议。十力无畏等不可思议，即念报身佛善根发动之相。神通变化，无碍说法，利益众生，即是念法身佛善根发相。法身如如，乃不动之体。以其从不动之体，而起应化之用，以大悲愿力，随

流九界，以种种方便教导众生。神通变化者，谓神名天心，通名慧性，以天然之心彻照慧性无碍，故名神通。种种变化，不出折摄二门，有如是等无量无边诸佛功德，不可思议。心中作是思惟时，即发爱敬之心，三昧从斯开发，身心便觉安稳，清静快乐，无诸一切恶觉观相，此为定中之相。若从禅定起，则身体轻利，自觉自己功德巍巍，孤迥超绝，为众人之所爱敬。修止观定中有如此等境界者，是名念佛观之善根发相。当知吾人自心本来是佛，但因妄想颠倒，不自证得。若能熏修，则是心是佛，是心作佛，但是心作佛之实现，贵在当人自修，如鱼在水中，冷暖自知耳。

复次行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想、念佛、法、僧、戒、舍、天、念处、正勤、如意、根、力、觉、道、空、无相、无作、六度、诸波罗密、神通、变化等一切法门发相，是中应广分别。故经云："制心一处，无事不办。"

上来所言五种善根发相，乃约略而言，若微细广明，则无量无边，不可称计矣。复次二字，即承上起下之义。若，乃不定之辞。谓行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常，乃至尽想，此乃是小乘之四念处观善根法相。念即能观之智，处即所观之境，谓众生于色、受、想、行、识五阴起四颠倒，于色多起净倒，于受多起乐倒，于想、行多起我倒，于识多起常倒，为除四倒修四观，故名四念处也。一、观身不净，二、观受是苦，三、观心无常，四、观法无我，此是别相念。若总相念，则观身不净，受心法皆不净，乃至观法无我，身受心悉皆无我。因前世修此观故，今于修止观定中，发四念处观善根之相。念佛至念天，此是六念法门。往昔世尊令诸大弟子修不净观，诸佛弟子类多王子贵族出家，对于世间五欲六尘，每生染着，故全修不净观治之。久之功夫纯熟，开眼合眼见死尸，深厌自身不净而欲自杀，或教人杀，种种厌世之义。世尊见彼执药成病，怜而悯之，故教

其六念法门，却去自杀之病。当知佛教中所明一切大小乘法门，无非是解脱束缚之具。如筏为喻，不得意者，遂执药成病，至可痛惜。六念者，一念佛，谓诸佛十号具足大慈大悲，智慧光明，神通无量，能拔众苦，故念之。二念法，谓法是如来所有功德，即十力、四无所畏、十八不共等法，乃至所说三藏十二部等法。若念之，令心得定，必趣涅槃，故念法。三念僧，僧是如来弟子，得无漏法，具戒定慧，能为世间作良福田，应当恭敬供养，故念僧。四念戒，戒能防身口之非，能御意恶敌。谓诸大小乘之禁戒能遮诸恶烦恼，故念之。五念施，谓念己所施，获得善利一切世间，为悭吝所覆。若能远离悭贪之心，则于一切物心无所吝惜，故须念之。六念天，谓欲界诸天等，悉因往昔戒施善根得生彼处，受天快乐；我亦具有施戒功德，亦生彼天。当知不特修欲界诸天、色、无色等天，而且生第一义天，受真常寂灭之乐，故念天也。念处至根、力、觉、道者，即发七科道品之相，谓四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道。空、无相、无作，即三解脱门。六度，即六波罗密法门。梵语波罗密，此云到彼岸，亦云彼岸到，谓由生死之此岸，到涅槃之彼岸也。神通变化，即约教化众生一切方便法门而言。有如是等一切法门开发之相，是中应广分别。兹因时促，故标名而已。经云："制心一处，无事不办。"当知佛法无多子，即此二句，即为修行之要道。古人云："世间无难事，只怕有心人。"亦斯义欤。

二、分别真伪者有二：一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时逶迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心暗蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触，身毛惊竖，或时大乐昏醉。如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。

上来明内善根发相三科不同：一明善根发相有五种，前已明讫，此第二辨别真伪。恐禅定善根发时，邪正不分，真伪莫辨，

难免鱼目混珠、以凡滥圣之咎，故须分明辨别。然此义有二种：一者辨邪伪禅发相，二者辨真正禅发相。所言辨邪伪禅发相者，行者于止观中，发如上所发诸善根相时，随因其所发之法，或镇压之重物相发，或透迤者之精神衰颓。然无论摇动，镇压、垂熟、煎寒、壮热等种种诸异境界，悉是邪伪，非是真正之禅发相。自心之中，或觉自心昏暗覆蔽，糊涂不开；或时起诸恶觉，邪念思维；或欢喜躁动，忧愁悲思；或恶触身毛惊竖，大乐昏醉。如是种种邪法，与禅同时而发，皆名为邪。用功人此种境界亦是难免。盖吾人于正修止观，加功用行时，真心与妄心交共，致内魔与外魔群起，故须识之。

此之邪定，若人爱着，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂。或时诸鬼神等知人念着其法，即加势力，令以诸邪定邪智，辩才神通，惑动世人。凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏。而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间，是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中。若坐时多行恶法，即堕地狱。行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。云何却之？若知虚诳，正心不受不着，即当谢灭。应用正观破之，即当灭矣。

古云："枯木堂前错路多。"若不以正慧分明，少有不慎，则白云万里，其害无穷，毫厘之差，天渊之别，用功者不可不慎重之。上来所说邪定境界，繁多异常，但行人切不可生一念爱着之心。若生爱着，即与印度九十五种邪魔外道法相应，多失其正念真心，每每令人发颠发狂。魔鬼虽不及罗汉之神通殊胜，亦具有漏五通，有他心通，故能知其行者随心爱着何法，诸鬼神即随其所好，复加其势力，使爱心转盛，且令行人发诸邪定、邪慧、邪辩、邪通种种境界，其目的在破毁行者之道业，令成魔王眷属，永沉轮回而后已。行者不知已是魔着，执以为好境界，从此自迷迷人，自惑惑人，遂以邪定邪智观见世人，随其所好而为说法。凡愚见之，谓是得道，皆悉信伏，依之而行，妄言淫怒痴即是戒定慧，"酒肉穿肠过，不碍菩提路"等种种妖言惑众之语，以为

真实。殊不知内心颠倒，专肆鬼法，所谓“看其人也，表表道人；捺其行也，专行魔道”。其人临命终时，还堕邪魔鬼神道中，永不值佛。当知佛者，觉也，悟也，即背尘合觉之谓也。鬼神之法，迷而不觉，即背觉合尘之谓也。一迷一悟，迥然不同。一个向西行，一个向东走，欲求彼上相见，无有是处，故云“永不值佛”。若于因时专行杀盗淫等种种恶法，临终即堕地狱，于泥犁中受诸苦楚时，则怨天尤人，谤佛毁法，殊不知已为妖魅鬼怪所迷惑，终日行诸恶法而不觉知，以是拨无因果，永堕恶道。所谓恩将仇报，岂不甚可怜悯欤？悲乎！其魔王之用心亦可谓酷毒矣。所以行者于修止观时，若遇证如是种种邪伪之相，当即却之，切不可贪着，须了达凡所有相，皆是虚妄；凡所有见，皆是妄见。若遇有邪智神通发时，即知其虚妄。当知佛法不以神通为解脱，当以了生脱死、圆成佛道为究竟。言“正心不受不着”者，行人修禅时，须正其心、诚其意、不受不着、不惊不怖、不喜不怒，所谓能所双忘，憎爱齐遣，于中丝毫不生分别，一念不起，以正慧之红日，照破邪魔之霜露，令诸邪慧不消灭而自消灭。是知行人于止观中，须正慧照了，历历明明，纤灭不染，方与妙止观相应，若有丝毫情境，即堕魔道。古人云：“毫厘系念，三涂业因。瞥尔情生，万劫羁锁。”闻之曷胜恐惧！古时有一行者，起初精进勇猛，久后于定中时生快乐，喜笑颜开。有一知识，询其定中何笑为？答谓：吾于坐中时，观有金毛狮子来相戏，故而欢悦。善知识曰：“此是魔王扰乱，投其所好。当知定中所见，皆是虚妄，切勿执著。”乃授之一剪，告再来时，即以此刺之。行者从命，果于定中又见，即以剪刺之，忽觉己之肉痛。观之，乃己之腿也。足见魔王专以恼乱行者、破毁道业为己任。行者用功，须时时提防，如护眼珠相似，勿可忽略也。

二者，辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所谓诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，憺然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅

发相。譬如与恶人共事，恒相触恼。若与善人共事，久见其美。分别邪正二种禅发之相亦复如是。三、明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法修令增进。若宜用止，则以止修之。若宜用观，则以观修之。具如前说，略示大意矣。

此第二明真正禅定发相。行者于坐中发诸禅时，心中不爱不憎，不惊不怖，并无有如上所说种种邪法诸禅，但随一一禅发时，则空空明明，清清净净，犹如万里青天，了无一物，唯觉自心中有一种天然妙乐，亦无有盖覆，以智鉴分明故，自然而然，不与邪伪染法相应，是名真正禅定发相。“譬喻”以下，乃是假喻，总辨邪正二种禅定发相。当知吾人之心，本非善亦非恶，但有随缘之可能性，所以能善能恶。若与恶人共同事，即无明熏真如，真如即随无明转，故恒相触恼。若与善人共同事，即所谓真如熏无明，无明即为真如所熏故，久之则见其美。如《大戴礼》曰：“若与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香，则与之化矣。若与恶人交，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，则与之化矣。”行人辨禅发相，即此义也。第三明止观长养者，谓行人若于坐中，内外一切善根开发之时，应须修止观，令其增进，但不可乱投药石，所谓宜止则止，宜观则观。此种修止观法门，具如正修章广释，故略示其意而已。

觉知魔事第八

梵音魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔。事者如佛以功德智慧度脱众生，入涅槃为事；魔常以破坏众生善根，令流转生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一、烦恼魔，二、阴入界魔，三、死魔，四、鬼神魔。三种皆是世间之常事，及随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别。鬼神魔相，此事须知。今当略说，鬼神魔有三种：一者精魅，十二时兽变化作种种形色，或作少女老宿之形，乃至可畏身等非一，恼惑行人。此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须识别。若于寅时来者，必是虎兽等。若于卯时来者，必是兔鹿等。若于辰时来者，必是龙鳖等。若于巳时来者，必是蛇蟒等。若于午时来者，必是马驴驼等。若于未时来者，必是羊等。若于申时来者，必是猿猴等。若于酉时来者，必是鸡乌等。若于戌时来者，必是狗狼等。若于亥时来者，必是猪等。子时来者，必是鼠等。丑时来者，必是牛等。行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭。

此书共十章，上来七章已竟，今明第八，令行者觉知魔事。行者之功夫略加纯熟，则魔王乘机破坏，故魔来务须觉知，切不可被其所迷。梵音魔罗，秦译杀者，以其夺行人功德法财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔事者。命谓命根，吾人即以色心连持为命根，诸佛则以智慧佛种为命根。此释“恶魔”魔字之义，

当知魔事与佛事，迥然不同。佛事者何？不外六度万行，令众生改恶向善，转迷为悟，离苦得乐，别无其他法门。所谓离生死而证涅槃，舍迷途而登觉岸者是也。魔王则反之，彼常以破坏众生善根，令流转生死为事。当知沉沦苦海之无量众生，皆是魔王之子孙。设使有一众生修净行，出生死，魔则生嗔；若随生死流转，魔则欢喜。若安心正道，道高而方知魔盛，以其内魔与外魔交攻故也。吾人不用功则已，若用功，魔王即来扰乱。以吾人现前一念介尔之心，竖穷横遍。若妄想纷飞时，魔则不觉不知；若一念不生，发本明耀，令魔宫震动。如世尊于雪山苦行，将成道时，魔王宫殿动摇不安，深恐世尊一人成道，能使多人修行，亦出其境，魔民减少，于是命魔兵魔将扰乱，而世尊已入大光明藏，一心湛然，了达一切诸法，法法皆是实相。诸魔兵将无法可施，又令魔女以媚之，世尊以神通力使彼变为丑妇，废然而返。后魔王躬亲来扰，亦被世尊降伏之，故八相中有降魔之说。道高方知魔盛，“道高一尺，魔高一丈”。能善识魔事，所谓“见魔不魔，其魔自坏。见怪不怪，其怪自败”。以平等无际之正念力，灭有限之魔力，犹如沸汤之消冰耳。然魔有四种：一者烦恼魔，此是内心之魔。若用功时，心生烦恼，令行者难以用功，以昏烦之法恼乱吾人之心性，即贪嗔等诸烦恼也。二者阴魔，即五蕴也。阴者盖覆为义，蕴者积聚为义。谓色受想行识五种，积聚而成生死苦果。此生死法，能夺智慧之命，故云阴魔。但有开合之不同，开则成十八界，合则不出色心二法。良由众生迷色迷心，轻重之不同故也。三死魔，死者四大分散，身丧命殒也。正欲修行，而忽遭无常死丧，不得续延慧命，是名死魔。四者鬼神魔，亦名天子魔。但天子魔则指欲天顶之波旬魔王也。行者于用功时，鬼神即乘时搅乱。前三种皆是常事，及随人自心所生，当须自心正念除遣之，若了达烦恼即菩提，烦恼即无。明白阴入界皆幻化，阴入界魔自破。若视死如归，则死魔无法可想，知鬼神是幽暗，吾人正念光明藏，即可远之。于此四魔，唯第四魔相须深识之。今略说鬼神魔，有三种：精魅鬼即魑魅、魍魉之辈也，本是朽木顽石，因受日月之精华，年久即成精怪，亦名时媚鬼。若

行者邪想坐禅，多着时媚，或作少男少女、老男老女、禽兽之像，殊形异貌，种种不同，或娱乐人，或教人给人，或作可爱之形，或作可怖之状，施种种殊形异状，恼乱行人之禅定。当知此之精魅欲恼行人之时，各当其时而来，不致紊乱，行者善须分别，识知兽名，默而摈之，鬼即谢灭。今欲分别鬼魅变作时兽者，当观察十二时，随何时而来，随其时来，即知其兽。若寅时是虎，乃至丑时是牛。又一时约为三，十二时即有三十六兽。谓寅有三，初狸，次豹，次虎。卯三，狐、兔、貉。辰三、龙、蛟、鱼。此九属东方木也。巳有三，蟮、鲤、蛇。午三，鹿、马、獐。未三，羊、雁、鹰。此九属南方火也。申三，狄、猿、猴。酉三，乌、鸡、雉。戌三，狗、狼、豺。此九属西方金也。亥三，豕、貐、猪。子三，猫、鼠、伏翼。丑三，牛、蟹、鳖。此九属北方水也。中央土王四季，若四方行用，即是用土也。此约五行十二时兽。若三转而论，即成三十六兽。若深得此意，依时唤名，媚当消去。以其鬼法惧人识名，唤名尚不敢来，况复识形？故识其形名，媚即不敢为非。治媚之法，古有一隐士头陀，蓄一方镜，挂之座后，媚不能变镜中色相，览镜识之，可以自遣。此亦内外两治之唯一方法也。

二者堆剔鬼，亦作种种恼触行人。或如虫蝎，缘人头面，钻刺熠熠，或击枥人两腋下，或乍抱持于人，或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行人。应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言："我今识汝，汝是阎浮提中食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种。我今持戒，终不畏汝。"若出家人，应诵戒本。若在家人，应诵三归五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作种种留难、恼人相貌，及余断除之法，并如禅经中广说。

堆剔鬼者，即最畏之恶夜刹鬼也。若行者坐禅时，鬼即来恼乱，亦作种种之形象恼知行人。或如虫蝎遍缘人之头面，钻刺熠熠。熠熠即鲜明也。有时或缘人身体，堕而复上，翻覆不已。虽无痛苦，而屑屑难耐。有或钻入人耳眼鼻，或击枥人两腋之下，

或乍抱持于人，似如有物，捉不可得，驱已复来。有时啾啾作声，喧闹人耳，并及其他种种之异相非一，来恼行人，此鬼面似琵琶，四目两口，最为可畏，行人若遇斯鬼发现时，急须设法对治，此鬼乃于古往过去拘那舍佛时，末法中一比丘，喜乱众僧，僧摈驱之，即发恶愿，常恼坐禅人。此是源祖之鬼。报或已谢，而同业所生，亦能恼乱。今诃其宗祖，闻即羞去。行者知已，即一心闭目，阴而骂之，作是诃言："我今识汝名字，汝是阎浮提中食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种。我今持戒，不畏于汝。"言偷腊者，谓盗僧法岁，意避僧设，希利贪食，故得此名。腊者猎也，于此月中，猎取禽兽，以祭其祖，从事而立，故名为腊。吉支者，鬼名也。此鬼本由破戒所致，故闻戒序，犹生愧心，况戒神所护，令破戒鬼去。若出家缁流，应诵《梵网》《四方》《五分》等戒律；若在家白衣，须诵三归五戒。以其五戒，每戒各有五护戒神，五五即有二十五护戒神。此等最惧戒法，若诵之，则诸鬼魅便却行，匍匐而去。匍匐即伏行也，谓鬼神一闻戒，即四肢并行，伏地而去。如是作种种恼乱行者之相貌，及其余断除之方法，并如《禅波罗密经》中广说。

三者魔恼，是魔多化作三种五尘境界相来破善心：一、作违情事，则可畏五尘，令人恐惧。二、作顺情事，则可爱五尘，令人心着。三、非违非顺事，则平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作种种境界惑乱行人。作顺情境者，或作父母、兄弟、诸佛形象，端正男女可爱之境，令人心着。作违情境界者，或作虎狼、狮子，罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人。作非违非顺境者，则平常之事，动乱之心，令失禅定，故名为魔。

三、明魔恼，即天子魔也。目的在破二善、增二恶。或遣魔兵魔将来，或天魔自来。此魔最难制伏。前堆剔、时媚二魔，乃波旬远属，今魔恼皆波旬近属。二善、二恶者，谓四弘为已善，诸行为未善；见思为已恶，无明为未恶。此魔最喜从五根之中化

作三种五尘境界之相，来破行人之道心。三种境界，即强、软、中庸之魔，推之可知。然魔恼亦名华箭，亦名五箭者，谓如飞来一朵花，眼看是花，其实中有一箭，能伤身命，故名花箭。《大论》问曰："何名为魔？答：魔者，破慧命、坏道法，是故名魔。"诸外道辈，云是欲界主，引人生看，复名花箭。从五根入，破坏五根，复名五箭。破佛法善法，故名魔恼。复次作世间结使因缘，亦魔王之力，为诸佛怨仇，破一切圣人，逆流人事，不喜涅槃，故名魔事。然此魔所现三种境界，不出乎于三毒。若作顺情之境，谓父母、兄弟、诸佛形象，以及戏笑语言、歌舞邪观等，是从爱生。若作违情，如作虎狼狮子、罗刹夜叉之形，及缚打鞭拷、斫刺剖截等，是从嗔生。若从非违非顺之境，如五热炙身，自饿投岩等，是从痴生。此等即是三贼之流，乃至贪染世间，皆是魔事。如《婆沙论》云：佛着衣持钵，入城乞食。波旬作是念：应当坏其道法，便现作御车人类，执鞭觅牛，着敝坏衣，头发蓬乱，往至佛所，问言：见我牛否？佛念魔恼我，即语魔言：恶魔，何处有牛？用是牛为！天魔即作是念：沙门知我是魔，即白佛言：眼触入处是我乘，乃至意触入处亦是我乘。沙门何所之？佛言：我到彼无六触入处，汝所不到处，我当往彼。波旬意以我如御者，六触如乘，能御此乘，运诸众生至于三界，所以涅槃非其到处。故佛言："我到无六触及汝所不到处。"即涅槃也。故《大品》诸文中，魔罗作恼，不出六触。今文五箭射入五情者，其意即兼六，以从五根转入意地，故即有法触，故意根亦在其中也。当知天魔波旬，尚以色等恼乱于佛，况乎末世凡夫，悠悠行人耶。故于修止观中，正念昭彰，一念不生。如金刚王宝剑，佛来佛斩，魔来魔折。我这里无佛无众生，不特魔念须放下，即佛念亦须放下。以其魔多变佛形而来扰乱故也。是知但修止观，恐于定中易为魔鬼扰乱，以其全仗自力，故最好于止观中一心念佛。念佛即止观，则可免一切魔事。以念佛仗他力，修止观全仗自力。为禅宗之斩佛斩魔，悉仗自力，其用功难，不易离魔事。念佛既仗弥陀愿力摄持，且正念佛时，有四十里路之光明，魔王即不得便。若单修禅，则"枯木堂前岔路多，"未若净

土宗之稳当。以止观念佛，又具信愿，诚径路中之径路，方便中之方便，了义中无上了义，圆顿中最极圆顿。古人云："若人但念阿弥陀，是名无上深妙禅。"即此义也。

或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事。其相众多，今不具说。举要言之，若作种种五尘恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军。以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、嗔恚、睡眠等诸障道法，如经偈中说："欲是汝初军，忧愁为第二，饥渴第三军，渴爱为第四，睡眠第五军，怖畏为第六，疑悔第七军，嗔恚为第八，利养虚称九，自高慢人十。如是等众军，压没出家人。我以禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，度脱一切人。"

前来所明鬼神魔及天子魔，谓堆剔鬼魔，或作种种好恶之音声等，即色香味等五尘境界。以此五种恼乱于人，令失其善法，起诸烦恼，流转生死。言平等法，乃对不平等法而言。平等之法，乃如来所说；不平等法，乃外道天魔所使。如起贪愁、嗔恚等，即不平等也。如《杂宝经》偈中所说：欲念是汝初军，犹世间之兵有几军，其魔王亦分初、二、三等之魔军。最初第一军者，即汝之欲念也。有如是等众军压没出家人，我以禅定智慧之力，摧伏汝众军，汝虽不欲放，到汝不到处，即是得成无上真等正觉，证清净无碍实相之涅槃也。从此起同体慈悲，以大雄、大力、大慈悲、大无畏之精神，随流九界，广度一切痴暗倒迷之苦恼众生。故云"得成佛道已，度脱一切人"也。

行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之，凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诳，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭。二者修观却之，若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心不见处所，彼何所恼？如是观时，寻当灭谢。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动，知魔界如，即佛界如，若魔界如，佛界如，一如无二

如。如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。

此明却魔之方法。上来既发魔事，若不却之，则为彼所惑乱。却法有二：一者修止却之，谓凡见外来一切违顺诸魔境界，悉知其虚诳不实，心中不生忧怖，亦不生取舍。但息心寂然，魔自消灭矣。如智者大师修观于天台华顶，魔王变化其亲戚眷属，乃至亲爱父母，皆来其前。大师知为魔境。师唯深念实相，安心空寂，了达一切皆是幻化，本无所见。未几魔即退灭。此全以止之功夫，却诸魔罗。二者修观。若用止不去，即当反观能见之心，谁为能见？谁为所见？不见有所之相，内外觅求，了不可得，彼何所恼。如是观时，寻当灭谢。此数句宜加注意，实为破魔之最良方法。若再迟迟不去，应当正其心，诚其意，了知四大本空，五蕴非我，不生一念恐怖惧畏之想，且不惜躯命，正念不动，了达邪正，怀抱淡然，知魔界如、佛界如，一如无二如，唯平等一相，不以魔为戚，佛为欣。安之实际，置之于寂灭。若能如是，则邪不干正，斯时正昭照彰，纵有魔等来恼乱，正可藉此魔事而作不思议观。即此魔境，当体具十界百法，一切法趣魔，是趣不过。如一梦法，具一切事。一魔一切魔，一切魔一魔，非一非一切，当下即空、即假、即中。一切魔一魔，真空也；一魔一切魔，妙假也；非一非一切，中道也。魔即法界，清净本然。不出魔界，即是佛界。无二无别，无有异相。如是则魔界无所舍，佛界无所取。有佛无佛，性相常住，故佛法自当现前，魔境自然消灭矣。当知众生皆以取舍欣厌，故为魔所恼，不能了生脱死，亦即所谓“魔不恼人人自恼”也。若心中不取不舍，不欣不厌，了达魔如佛如，即魔而了道，是为根本之法也。

复次若见魔境不谢，不须生扰。若见灭谢，亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖，及起贪着，因是心乱，失定发狂，自致其患。皆是行人无智受患，非魔所为。

若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧。当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝。若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉。邪不干正，久久自灭，魔事众多，说不可尽，善须识之。

《大乘方》等经，即《楞严》《维摩》《思益》《解脱深密》等经。治魔咒，即《楞严》《大悲》等咒。三宝，即佛法僧，皆为世间可尊可贵，故称为宝。然有住持、同体、别相、大小乘之不同。波罗提木叉，此云戒，亦分大小乘之别。若行者于定中为魔恼乱时，默念一切戒相，及三宝诸大乘经，魔罗自然消灭，三昧自然现前。

是故初心行人，必须亲近善知识。为有如此等难事，是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定、智慧、神通、陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽。今略示其要，为令行人于坐禅中不妄受诸境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸实相，善修止观，无邪不破。故《释论》云："除诸法实相，其余一切皆是魔事。"如偈中说："若分别忆想，即是魔罗网。不动不分别，是则为法印。"

此下明着邪之由，及其果报。初心行人，即是初发心修止观者。善知识者，谓善能知病识药，应病与药也。陀罗尼，此云总持，谓于一切善法能持令不散不失也；亦所谓总一切法，持无量义；亦即持善不失，持恶不生之谓也。若能一闻千悟，亦可谓之总持。诸法实相，此四字为《法华经》一部之主要，谓十界因果之法，本来离诸虚妄之相，相相皆是真实，故名实相。当知实相者无相也。世人见诸桌椅板凳，皆是实有，妄见也，若观其有即非有，幻妄称相，当体无相，即是清净实相也。《论》云："除诸法实相之外，其余一切皆是魔事。"以其离实相外，别无一法可得也。如偈中所说"若分别忆想，是名魔罗网"，此正显众生因

妄识分别故，所以堕落魔道，为魔所恼。若不动不分别，是则为法印。若能照见五蕴皆空，不动不分别，即是真实实相。若从空出假，无动而动，无分别而分别，即是妙有实相。若离能所、绝对待、违百非、远四句，当下不动不分别，当体即是中道实相，圆妙止观，如此方称为法印。印，印定也；法，即诸法。谓一切诸法，无不以此印而印定之，故云法印。《起信论》云："一切境界，皆以妄念而有差别。若无妄念，则无一切境界之相，即是如来平等法身。依此法身，说名本觉。"本觉者，即实相理也。

治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观心息鼓击发动本病，或时不能善调适身、心、息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差。若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化也，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。一旦动病，非惟行道有障，则大命虑失。

止观共十章，前八章已竟，今第九明治病。夫吾人众生所秉之五蕴色身，乃四大所成，有身即是有病。以其四蛇异性，水火相违，鸱枭共栖，蟒鼠同穴故也。但病分权实不同：一、因中实病。二、果中权病。权即权巧也。如净名居士，偃卧毗耶，托疾兴教，因以身疾训示凡俗，斥小诃大。文殊广明因疾三种调伏，广明果疾，四种慰喻。此皆是权病。又如来寄灭谈常，因病说法，是等皆是权巧示现病行法门。如此权病，非今所治。今所治者，即业报生身，四蛇动作，互相侵毁所起之病也。若身长病，是禅定之大障。久染身疾，失所修福，起无边罪。经云“破坏浮囊，发撤桥梁，妄失正念”，即此义也。盖因病故，毁诸戒体，如破浮囊；破禅定，如撤桥梁，起邪倒心，爱惜脓血臭身，破坏清净法身，名妄失正念。以是因缘，须对治病魔。当知法不孤起，仗缘乃生。今病魔由何而起？不无因缘。行者安心修道，或四大不顺有病；或饮食不节故病；或时于禅定中，不能善巧调适身、心、息三事故病；或时守心失慎，鬼神得便故病；或魔所为；或业报发起种种病患。“夫坐禅”下文，正明一切病患惟心

所生，在善用与不善用之区别耳。修行坐禅，要在用心。此心用得好，则获无量利益。若用不好，则生许多过失。此身四大所成，一大不调，则有一百一病。四大不调，即有四百四病。用心谨慎，则诸病自然得差。若用心失所，则一切病患因之发生。故吾人欲期成就自利利他之德，上求下化之功，应当善识病患根源。又须知坐中内心治病方法，能知病识药，则可应药与药也。否则一人修道，独住茅蓬，居于深山穷谷之中，若一旦病发，自无治病之法，非但道业为之障碍，且大命亦有危险殒亡之虑。然略生微疾，亦无食药之必要，以身有抵抗力故。如富人病多，因多食药反增。穷人病少，虽不服药，而有自身抵抗力，反易愈也。

今明治病法中有二意：一、明病发相；二、明治病方法。一、明病发相者，病发虽复多途，略出不过二种：一者四大增损病相：若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气大小，便痢不通等百一患生。若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云："一大不调，百一病起，四大不调，四百四病一时俱动。"四大病发各有相貌，当于坐时及梦中察之。

"今明"以下，是分科解释。一、明四大增损病相者，以吾人之身，地水火风四大所组成，若一大有增或减，则生疾病，故四大非均等不可。若地大增于其他三大，则身体苦重，坚结疼痛，枯痺痿瘠，如是等一百一患生，是地大病相。余三大增损如文。又复四大不顺，亦能生种种病患。行役无时，强健担负，常触寒热，外热助火，火强则水力减，是增火病。若外寒助水，水增害火，是为水病。若外风助气，气吹于火，火动于水，是风病相。倘若水、火、风三大增害于地，名等分病。若身分增害水、火、风，亦是等分属地病。若四大既地动，则众恼竞生。故经云："一大不调，百一病起，若四大悉皆不调，则四百四病一时

俱动。”诸如此等病患发动时，则一一病，各有其相貌。当于坐时，及梦中观察之。观其病魔由何而来？先欲知其病之根源，然后施以种种方法而对治之。

二者，五藏生患者之相：从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。从肺生患者，身体胀满，四肢烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。有肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思嗔恚，头痛眼暗昏闷等，肝主眼故。从脾生患者，身体面上，游风遍身，痾痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故。从肾生患者，咽喉噎塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。

此第二明五藏生病之相，谓心肝脾肺肾五种增减不同，而起病患也。若欲知五藏病相，务须认识脉法，方能治病。善医术者，巧知四大，谓上医听声，中医看色相，下医诊脉。但用功者，不须精明医法，略得常识可耳。今略示五藏病相：若其脉洪直，是肝病之相；若轻浮，是心病相；若尖锐冲刺，是肺病相；若是连珠，是肾病相；若沉重迟缓，是脾病相；又面无光泽，手足无汗，是肝病相；面青白，是心病相；面黧黑，是肺病相；身无气力，是肾病相；体涩如麦糠，脾病之相。委细如医治家说，今不繁述。若五行相克，而致五藏病生者，释如正文。但须识得五行与五藏，及五根相属相克之义，谓东方甲乙木，其色青，属肝，主眼；南方丙丁火，其色赤，属心，主舌；西方庚辛金，其色白，属肺，主鼻；北方壬癸水，其色黑，属肾，主耳；中央戊己土，其色黄，属脾，主身。此明五根与五藏相克，故生病相。然又须知六神病相：若觉多昏昏，是肝中无魂；若多忘失前后，是心中无神；若多诸恐怖癫病，是肺中无魄；若多好悲笑，是肾中无志；若多诸回惑，是脾中无意；若多怅快，是阴中无精。此明六神中有病之相。当知五藏六腑所生病患众多，不胜枚举，但亦各有其相貌，行者于坐时及梦中察之可知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起。此二种病，通因内外发动。若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动。若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。

“如是”二字，乃承上起下之辞。谓前来所说，四大五藏病患，因起非一，或地大与水大共起，或水风二大共起，或三大共起，四大和合共起，故云“病相众多，不可具说”。“脱有患生”之脱字，作或字讲，佛法之中，亦有五明之学，谓声明、工巧明、医方明、因明、内明，是则亦有学医道一门也。《大般若经》云：“五地菩萨觉五明。”即内五明也。但世间医生诊脉开方治病，不过是妄思妄测而已，然佛法虽非世间觉，而不离世间觉，故假世间之医术，医众生之身病。喻如来所说之法药，医众生之内心烦恼病。应知众生种种病患，善识其所生起之因缘，于定发时，宜取则取，宜与则与。若不知取与，而致四大五藏二处患生，此因内发病相。

复次有三种得病因缘不同：一者，四大五藏增损得病，如前说。二者，鬼神所作得病。三者，业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

二、明鬼神病者，当知四大五藏病非鬼病，鬼病非四大五藏病。若言无鬼病者，邪巫之徒一向作鬼治，有时得愈。若言无四大病者，医方一向作汤药治，有时亦愈。足征有鬼神病也。又如往昔舍利弗，在耆阇崛山中，入于金刚三昧，时有二鬼从空中过，一名伽罗，二名优婆伽罗。彼遥见舍利弗结跏趺坐．在然入定，伽罗鬼谓彼鬼曰：“我今堪能以拳打此沙门头。”时优婆伽罗鬼语之曰：“汝勿兴此意打沙门头。所以然者，因此沙门乃世尊弟子，聪明智慧最为第一。”是时恶鬼再三言曰：“我能堪任打此沙门头。”善鬼曰：“汝若不听我语者，汝便住此，吾舍汝去。”

恶鬼对曰："汝畏此沙门乎？"善鬼曰："我实畏之，设汝以手打此沙门者，地当分为二分，当暴风疾雨，地亦振动，诸天惊怖，四天王知，我等则不安其所。"恶鬼闻之勿听，善鬼便舍去。时彼恶鬼即往打舍利弗头。尔时天地大动，四面暴风疾雨骤然而至，地亦分为二分，恶鬼全身堕地狱中。时舍利弗从三昧起，正衣往诣迦兰陀竹园世尊所，头面礼足，在一面坐。时佛告舍利弗："汝今身体无疾病否？"答曰："体素无患，唯苦头痛。"世尊便告曰："有伽罗鬼手打汝头。若彼鬼手打须弥山者，便分为二分，幸汝入金刚三昧，仗此三昧神力，故无所伤害。否则危险极矣。"此因缘出《增一阿含经》，甚为详细。故知鬼神作乱，亦能生病也。三、业报病者，或专由先世宿业而生病；或因今生破戒，发动先世罪业而成病。但业力成病，还约五根知有所犯。若杀罪之业，是肝眼病。饮酒罪业，是心口病。淫欲罪业，是肾耳病。妄语罪业，是脾舌病。若偷盗罪业，是肺鼻病。破毁五戒之罪业，则有五藏五根病起。若业报谢灭，病乃得差。然亦须知今生严持禁戒，亦可引动先业而生病；若有重罪，理应受地狱重罪，而人中轻偿，但头痛即除罪。此约业欲迁谢故病也。当知如是鬼神业报魔等病，初得治之甚易，久之则病成。如树之根深蒂固，欲拔之甚不易也。

二、明治病方法者，即深知病源起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相？有师言：但安心止在病处，即能治病。所以者何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散。

第二，使行者知治病方法。谓四大五藏病，以何法而治？鬼神病，以何法而治？业报病，以何法而治？既深知病源起发，当作种种方法治之。但各种病，对治不同。若行役饮食而致病者，此须方药来治。若坐禅不调而致患者，仍须坐禅善调息观而治之，非汤药所宜。若鬼魔二病者，须深克以观行之力，及大悲神咒力治。若业报病者，当内用观行力，外加恳诚忏悔，乃可得

差。诸多治法不同，务须善得其意，切不可操刀把刃而自损伤也。然若依经律论所明治病方法，则多多无量，举要言之，不出止观二种方便。以止观二法，乃愈病之阿伽陀药，诚万病总持之大陀罗尼也。所言以止治病相，有古师云：但安心止在病处，即能治病。谓随诸病处，谛心止之，不向外驰，于三日之中，无有异缘，一切诸病无不得差。“所以者何”下，明其所以。谓心是一期果报之主，如王有所至处，群贼迸散。心如王，病如贼。若心王安在病处，贼病自然消亡矣。又如开门则风来，闭扇则风静。若心缘外境，如开门，止心痛处，如闭扇，理所然也。

次有师言：脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久即多有所治。有师言：常止心足下，莫问行住寝卧，即能治病。所以者何？人以四大不调；故多诸疾患。此由心识上缘，故令四大不调，若安心在下，四大自然调适，众病除矣。

此仍明以止治病方法。又有一位大德所言，脐下一寸，名忧陀那，此云丹田。脐者，即肚脐也，在腹面之中央。凡小儿初生时，系于胞衣者，谓之脐带，带所脱处，即脐也。丹田者，即修炼内丹之地也。《黄庭外景经》中云“丹田之中精气微”。一说丹田有三：在脐下者为下丹田，在心下者为中丹田，在二眉间者为上丹田。今所明即下丹田也。行者若能止心于此，守令不散，经久即多有所治。以其丹田乃是海，能销吞万病。若止心于此，则气息调和，故能愈疾。当知行者不特守心丹田能除诸病，而系心腹脐，亦可以治愈诸病。何以言之？如温师云：“系心在于脐中，犹如豆大，解衣谛了取相后，闭目合口齿，举舌上腭，令气调匀。若心外驰，则摄之令还，不令驰散。若念不见，复解衣看之，熟取相貌还如豆，则无病不治，无疾不愈也。”然外道亦有此法，但彼执以为究竟，即根本错误也。又有师言：“常止心足下，即能治病。”以吾人所生诸患，皆由四大不调；四大不调，悉由心识上缘。心使风，风动火，火融水，水润身，是则上分调而下分乱，以致诸患迸起。心若缘下，则如吹火下溜，饮食消

化，五藏顺而四大亦调顺矣。如古时有一老翁，寿高九十有余。人问其故？答曰："吾别无他术，即每于寝间，以水濯足，故致此耳。"若单洗足，可以治病。止心于足，最为良治，屡有深益，吾侪宜常用焉。但安心足下之法，外道目之为涌泉底洹，谓能直冲于头顶泥洹中，此即邪说之一也。

有师言：但知诸法空无所有，不取病相。寂然止住，多有所治。所以者何？由心忆想，鼓作四大，故有病生。息心和悦，众病即差。故《净名经》云："何为病本？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。"如是种种说，用止治病之相非一。故知善修止法，能治众病。

夫吾人为讲道论学，弘扬佛法，何谈医学为？盖现欲了生脱死，克证佛果，必须假此四大幻有之身而修，方能克证。若无此身，即不能修道。所谓借假以修真也，故须四大调和。若一大不调，则有一百一病。若四大不调，则有四百四病同时俱起。既被病魔所娆，焉能用功？古人云："心安则道隆。"若身有病，心不安，则道何能成就？故吾人对于治病常识，不得不略略识知。但不可执著，故又有师言："但知诸法空无所有。"了知凡所有相，皆是幻妄，一切诸法，法法皆是无相，故如是寂然止住，不取病患之相，则病多有所治。何以故？每见贫人体多强壮，富者则多羸弱，此即多吃药之缘故。当知此身不实，幻妄称相，何须执著。但须寂寂然，湛湛然，一心一意安住于禅定之中可也。永嘉云："放四大，莫把作，寂灭性中任饮啄。"即此义也。维摩云："何为病本？所谓攀缘。"因执著故，所以攀缘。因攀缘故，有所得。有所得，则有病。若欲求无所得心，须断攀缘。欲断攀缘，不生执著紧为要紧。云何断攀缘？谓心无所得也。二祖云："觅心了不可得。"《楞严经》中七处征心，非内外中间，乃至心无所著。如是等即断攀缘之证。所谓"皮之不存，毛将焉附"。此为以止治病之根本方法，但以止治病，其法非一，是故善修止法，能治众病。嗟乎！世间医药．费财多工，而又苦涩难服，多诸禁

忌，将养惜命者，死计将饵。今无一文之费，又无费半日之工，且无苦口之忧，恣意饮啖，而人皆不肯服之。所谓庸者不别其货，故韵高而和寡，吾其伤之。

次明观治病者。有师言："但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。"何等六种气？一吹、二呼、二嘻、四诃、五嘘、六呬。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。颂曰："心配属诃肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。"

其次明以观对治诸病。上言以止治病，其法非一，今以观行治病，亦多多无量。有师言："但观心想，用六气治，即能治病。"所谓观其能，不观其所也。言六气者，谓吹、呼、嘻、诃、嘘、呬之六也。然此六气，但取呼吸带声出气为治，不全用字体为义也。治五藏者，应于牙齿唇舌调停而出，全以想心方便转侧而作，勿令有粗暴气息，绵绵密密，微细而用耳。当知此六气，力用最大，能遍治四大五藏一切重病。若身冷则用吹，如吹火法。热用呼，如呼冷风然。百节疼痛用嘻，考《摩诃止观》乃用(左口右熙)，其字音同也，用此亦能治风，若心烦胀、上气用诃。若痰瘾用嘘。若身体劳乏，则用呬。若六气治五藏，则诃治肝，嘘治肺，呼吹治心，嘻治肾，呬治脾。又，六气可同治一藏，藏中有冷用吹，有热用呼，有痛用嘻，有烦用诃，有痰用嘘，有倦乏用呬。余四可解。用六气者，谓以口吹去冷，鼻徐内温，安详而入，切勿令其冲突。于一上坐时，则须七过为之，然后安心。安心少时，复更用气。此是用气之治病意义也。若约五行各各相克，用六气而治者，详如《摩诃止观·病患境》中，阅者往寻可也。故颂曰："心配属诃肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。"三焦者，焦谓焦腑。三焦为水谷之道路，乃气之所终始也。《黄帝内经》明三焦，谓在胃上口以下为上焦，主内而不出；胃之中脘曰中焦，主腐熟水谷；在膀胱上为下焦，主出而不内，以其分上、中、下，故云三焦，而

为六腑之一，故一称为焦腑。但如此用功对治，乃佛教初心治病方便，非正修行法。外道于此别生知见，妄为秘宝妙法，抑何可笑。

有师言："若能善用观想，运作十二种息，能治众患。"一上息，二下息，三满息，四焦息，五增长息，六灭坏息，七暖息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息。此十二息皆从观想心生，今略明十二息对治之相：上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。善用此息，可以遍治众患，推之可知。

上来六气治病，乃从中所出。此第二明息能对治众患。息即鼻息，与前不同。夫色心相依而息，譬如樵火，相藉而烟，瞻烟清浊，则知樵燥。察息强软，验身健病。若身行风横起，则痛痒成病，急须治之。古德云："若能善用假想之观，运作十二种息，即能治病。"所言十二息者，谓上、下、焦、满乃至和、补，详如文。然而此十二息必须与前六气辨其同异，以其六气与十二息，用法迥然不同。因此十二息，乃兼带有假想之心，若中阴身初念入胎，即有报息，于胎中随母气息，儿渐长大，风路滑成，儿息出入不复随母。生在异处，各各有息，故名报息。依息者，即依心而起也。如嗔欲时，气息隆盛，此名依息也。前六气，就报息带想。今十二息，乃从依息带想，故不同也。前明缘五色为五藏病患，此则依藏而为病，故今用依息治之。若作此十二息时，各各随心中假想，皆令其成就。务须细知诸病根源。所谓上息治沉重，下息治虚悬、风病，乃至补息资补四大萎衰，一一如正文所明。是故行者用诸息时，切勿错谬而用也。谓知病识药，应药与药，最为紧要。

有师言："善用假想观，能治众病。如人患冷，想身中火气想，即能治冷。"此如《杂阿含经》治病秘法七十二种法中广说。

上来气息之中，复兼带用想，似有多种，今唯专以假想为治。如昔时有一患致命疮者，祈明医诊治。医曰：“此疮无关紧要，恐汝手臂所患一小疔有性命关系，甚关重要，宜注意焉。”尔时病者一心专注小疔，不注大疮。久之疮患全愈，此全以假想治病，唯心所成也。如人患冷，则想心中火气，即能治冷。若患于热，则想外刮清凉风，则能治热。又假想治病。如《杂阿含经》中治病秘法七十二种中广明。阿含，梵语，此云阿笈多，此云教。《妙乐记》云：此云无比法，即言教也。谓世间之一切言论，无能与其相比。《唯识论》云：谓诸佛如来所说之教。《长阿含序》云：阿含者，秦言法归，所谓万法之渊府，总持之林苑也。涉法师云：阿含，此云佛所说义，正显得外道天魔所不能言也。是则二教通号阿含水量，而小乘中别开四部：一、增一阿含，明人天因果。二、长阿含水量，明破邪见。三、中阿含水量，明诸深义。四、杂阿含，明诸禅法。以四阿含为世尊转法轮设教之首，故别得其名。《杂阿含》中备明七十二种治病秘法，一一皆以观心方便为治，当知此种秘法，亦为被一种之机宜，今略述一二，以供参考。一如吞蛇法，其《阿含》第一本云：如人啖食，吞于蛇影，即谓为蛇也。因其念念执故，乃成为病。他人问之，即知起病之源，乃因吞蛇影而生，即以死蛇密着其痢盆。唱言蛇出，病即差也。壁画蛇影，入酒杯中，亦复如是。《阿含》又云：舍卫国有一长者，名曰晨居，家有一婢，面貌极丑，常常在外使役，令刈薙草及汲水等事，忽至野外，见有一泉，泉水中有树，树上有一端正女人自缢而死，影现泉中。婢女见之，谓为己影，殊不知树上有一女人尸，彼未之见，以是便嗔大家，自忖我端正如此，为之夫人小姐绰然有余，何使我常常奴使田园，下劣如此。乃扑瓶破，归家入堂，于宝帐中端坐，默默不语。大家谓其狂病，乃问之。婢即以前事见答，云何大家不别？我端正如此，不见优遇。彼不复与语，即与镜照之。乃见丑形，犹尚不信，乃谓镜丑。大家先知彼泉水处而有死女，乃送婢女至泉处，见是死女子影在泉中，实非己之容貌端正，由是心解意明，生大

惭愧。因见影起病，亦须照影而愈病。《阿含经》中七十二种治病秘法，一一皆是如此。但此假想，无论修九想观、八背舍、十一切处、十六特胜，以及观、炼、熏、修等诸禅定，皆以此假想观耳。所以古人望梅止渴，悬沙充饥等等，皆是假想观得益之相。当知修净业者，亦须具修假想最为得益。是心是佛，是心作佛。诸佛正遍知海，皆从心想生。心想佛时，是心即是三十二相，八十种好。即假而真，即虚是实。正心端坐，缘想已坐莲花之中，一心缘佛想佛，所谓"忆佛念佛，现前当来，必定成佛"，此又未逾假想之一类。

有师言：但用止观检析身中，四大病不可得。心中病不可得，众病自差。如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人根机浅钝，作此观想多不成就，世不流传，又不得于此更学气术、休粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵。

吾人之四大色身，乃假外四大而成。若无外四大，决无内四大。今内四大生患，则须检点自己之色身，微细推究，觅其病患究在何处。若地大有病，则外之山河大地亦应有病，若火大有病，则现前电灯、火柴火等亦应有病。但从来未曾见山河大地及一切灯火有生病患。如是细推，求其四大本无病相。外病既无，又复研推自心中之病相，反观自心了不可得. 求心尚不可得，况病者乎？如南岳大师于穴中诵持《法华》，患肿瘫病，四肢重不能起。后大师直观心源，推究病从业起，业由惑起，穷此惑心，了不可得，复推自己四大病源，亦不可得。病来逼谁？谁受病者？如是则病自愈矣。如上诸师所说种种以观治病，虽各各所说不同，若能得其意，则无论修何功夫，皆能得治众病。所谓"得意忘言"也。当知以下，乃是斥伪总结。止观二种法门，正如阿伽陀药，无病不治。但今时丁末法，众生根机浅钝，自从迷昧以来，横造无边罪业，欲修习止观，而粗心暴气，功用皆不成就。

自古迄今，修六气十二息之观想者，获益者寡，故世多不流传。吾人以危脆之身，损增无定，借以治病，身安道存，亦应无嫌。若邀名沽誉，喧动时俗者，则是魔幻魔伪，急宜去之。盖佛法之中，最重要者，在知见纯正也。切不可以丝毫之邪念系在心头。若生四大病患，则须用止观功夫来对治；若道力薄弱，则以金石木之药治之亦可，故云“与病相应者，亦可服饵”。

若是鬼病，当用强心加咒以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人。是故欲修止观之者，必须善解内心治病方法。其法非一，得意在人，岂可传于文耳。

前来讲四大五藏病相，须以止观，及金石草木等治，即可全愈。若是鬼神病，当勇猛精进，以坚强之心，加以咒力，谓“大悲”、“楞严”、“往生”及“三十六兽咒”等以助治之，则可痊愈。若是宿业所生报病，则须于佛前广修，供养香花、璎珞种种供具。或于善知识前，以衣服、饮食、卧具、医药四事供养。如是外修福德，内须翘勤恳切，礼拜忏悔宿业，则患自然消灭也。前“大悲”、“往生”神咒可知。若时媚鬼作乱，须“三十六兽咒”，兹述如下，咒曰：“波提陀，毗耶多，那摩那，吉利波，阿违婆，推摩陀，难陀罗，忧陀摩，吉利摩，毗利吉，遮陀摩。”但凡一切诸咒，悉是印度字音，今翻字不翻音，以其有四悉檀因缘故。如《法华会义·陀罗尼品》广明，今不繁述。当知此二种治病方法，若行人善得其一种意义，如法而治，不特自行具足，利他亦具足矣。识一尚且如是，况乎全能通达，则自利利他无待言矣。若以二种治病方法全无了解，于病生时，无可措手，难可疗治。如是非但废修正法，抑恐有丧身亡命之虑。以我人之身，乃因四大和合相扶持，若一大不调，则一处受损；若四大均不调，命尚难保，岂复能自行而教人哉！是故修止观者，必须识得内心治病方法不可。但治法繁多异常，得意在人，岂可文字而传耶？以其

文字乃是糟粕，得意在乎自心，非谓文字可以治病也。

复次，用心坐中治病，仍须要兼具十法，无不有益。十法者，一信、二用、三勤、四常住缘中、五别病因法、六方便、七久行、八知取舍、九持护、十识遮障。云何为信？谓信此法必能治病。何为用？谓随时常用。何为勤？谓用之专精不息，取得差为度。何为住缘中？谓细心念念依法而不异缘。何为别病因起？如上所说。何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。何为持护？谓善识异缘触犯。何为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。若依此十法，所治必定有效不虚者也。

复次，若用心以坐中治病者，仍须更兼十法，必有良验。谓一信，二用，乃至第十识遮。云何为信？谓信此法门，决定治病，不生一念疑惑之心。犹如癫人，信血是乳，敬骆驼骨是真舍利。然佛法大海，信为能入，智为能度。足见相信最为要紧。二明用，随时常用也。若信而不用，于己无益。如执利剑不用拟贼，反为彼害。不用亦尔。三勤，初中后夜，朝暮专精，不休不息，以得差为度。如钻火中息，火难可得。不勤亦尔。四常住缘中，恒用治法，念念在缘而不动乱。如猫捕鼠相似。五别病因起，如上所说，若不识病，浪行治法，不相主对，于事无益。六方便，吐纳运心，缘想成就，不失其宜。如人弹琴，须调弦之缓急，辗转轸柱，轻重手指，声韵方调。方便亦然。七久行，行人若用之，久未见有功效，须不计日月，常习不废。修道用功之人，必须以恒常心，久久修习，不可休废，如古人用功，日不足，继之以夜，终日竟夜，无不在功用之中，久而久之，自然成就。故云："道也者，不可须臾离也。可离非道也。"治病亦然。八知取舍，用功人须具择法眼，应取则取，应舍则舍，不能丝毫勉强。舍之如弃麻担金相似，须微细转心调治。吾等凡夫，竟日粗心暴气，妄念流动，不能得佛法利益，故须转粗成细，摄念归

心，方能与道相应。九护持，善识禁忌，行来饮食四威仪中，善能将养调护，不使触犯，乖诸道业。第十识遮障，得益不向人说，未损不生疑谤。所谓“鱼在水中，冷暖自知，有道无道，自己知道”。每见高僧大德，为养道故，不求名闻利养，特意缩德露疵，安贫守道；或一举万里，云游他方，悉皆是遮障将护之义。若行者用功，倘若能依此十法，用上诸法，必定生效无疑，我当为汝保任此事终不虚也。上来止观治病大章，至此已竟。

证果第十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法皆由心生，因缘虚假不实故空。以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。

前九章已竟，前五章为方便，乃是助行，第六、七、八、九四章为正修。既以正助二行为真因，必有所证之果位，故第十章明证果，妄心默契为之证。果即果觉，以其有因必有果，即证自心中本具之果也。谓吾等众生，自迷昧以来，忽而天堂，忽而地狱，而此心未减一丝毫。所谓凡在不减，在圣不增。诸佛之所证，无非证众生之所迷。众生之所迷，无非迷诸佛之所证。盖迷悟体同，因果不二故也。如世之桃核，因中即有果，而果中又具因，正如众生心中有诸佛果觉，而诸佛果觉不离众生因心，所谓因彻果海，果彻因源也。其实因不离自心，果亦不离自心，因果悉在一心之中。行者若依上来所说正助二行起修之时，能了知一切诸法皆由心生。“一切”二字，乃尽际包括之辞。诸法虽多，不出六凡四圣依正二报。若仔细分之，则迷法悟法、染法净法、有漏法无漏法，乃至权实、大小、偏圆、顿渐等无量诸法，无不是在此一心中而显现，亦莫不由此心而造作故。《楞严经》云：“诸法所生，唯心所现。一切因果，世界微尘，因心成体。”又云：“十方虚空，在吾心内，犹如片云点太清里。”所谓心包太虚，量周沙界，足见此心最为要紧。古人云：“三点似星相，横勾如月斜。披毛从此出，作佛亦由他。”正喻此心之功用，诚不可思议也。《华严经》云：“心如工画师，造种种五阴。一切世间

中，无法而不造。”吾人现前一念介尔之心，犹如画师，举笔藉五彩画，如造十界之五阴。是知世出世种种五阴，无不由此心而造。若起一念着有心，则有六凡众生界五阴出生；若一念着空，则属二乘。若发大悲心，自利利他，则为菩萨；若兴无缘慈，运同体悲，起一念平等之心，则成佛法界。故知四圣六凡，无不由此一心而流露。若心生，则十法界因果诸法宛然建立。若一念心灭，则十界诸法无不泯绝。经云：“三界无别法，唯是一心作。”即此义也。是故行者应当了达一切诸法悉从一心而出生。所谓无不由此一心流露是也。然既知诸法因心而有，而心又因何而生耶？当知前明“境本无生因心有”，不知“心本无生因境有”。可见一切境界即为生心之因缘，心又为一切境界之因缘，彼此互相为因，互相为缘，以内六根为因，外六尘为缘。尘不自尘，因根而有；根本无根，因境而有。故境生，故种种心生；境灭，故种种心灭。既知“境本无生因心有”，可见境本无生。心亦既知“心本无生因境有”，可见心亦无生。尘亦空，根亦空，故文云：“因缘虚假不实故空。”既当体本空，何故而有一切诸法耶？当知一切诸法无不是因缘和合，虚妄假生。若因缘别离，虚妄名灭。生唯缘生，灭唯缘灭，幻缘生灭。其诸法本体本无生，本不可得。自心如大圆镜智一样，本来清净，离诸尘染，照彻内外，无幽不明，如大圆镜洞照万物，无不明了。内之六根，乃第八识大圆镜智之见分；外之山河大地，乃八识之相分。见相二分本来无体，乃依第八识而为体。所谓“根是心，法是尘，两种犹如镜上痕。痕垢净时光自现，心法双忘体即真。”故正文云：“即不得一切诸法名字相。”以其一切诸法，法法悉皆因缘虚假不实，非有而有，当体空寂，不特无体，且亦无名字相，兹就三自性而言，我人最初一念不觉为因，展转变现为缘，故幻出根身器界，本属非有而有，而众生妄执实有，即遍计执性也。然一切诸法既随缘起，皆属虚相非实，故有即非有，幻妄称相，此即依他起性也；本无自性，诸有如幻，当体即空，惟是一心，心外无法，本无分别，当体即是圆成实性也。若作如是观则不起分别，妄念不流，名为体真止，而一止即具三止。若了达遍计本空，依他如幻，当

体即是圆成实。若于六凡诸法名字相不可得，则见思妄念不流，即体真止。若二乘诸法名字相不可得，则尘沙妄念不流，即方便随缘止。若于菩萨，实报庄严土名字相不可得，则无明妄念不流，即息二边分别止。此止即《楞严经》中之“妙奢摩他”，亦即是《大乘止观》之“大寂静止门”。以其不着空有，即边即中，不期止而自止之最高微妙功夫。

尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。

大概修奢摩他空观，宜依寂体而行。寂体者，自性不动也，于三如来藏中，即属空如来藏，所谓灵光独耀，迥脱根尘。了了见，无一物，于中了无人我是非彼此之别。了达吾人现前之一念，本来无相，念即无念，假名为念，于此为所观之境。又观此无念之一念，为能观之智。当此前念已灭，后念未生，中间孤楞楞一念能观之智，观此本性无念之境，此时境智一如，有何妄念可起，亦不见佛念可生。此中离四句，绝百非，言语道断，心行处灭。是故尔时上不见有佛道可成，下不见有众生可度；佛界无所取，魔界无所舍。了知真如界内，绝生佛之假名；平等会中，不见自他之形相。古人云：“平等真法界，无佛无众生。”是中一尘不染，不特众生不可得，而佛亦是不可得，完全以扫荡法门。如《楞严经》中“一非一切非，十法界俱非。”离一切相，是名从假入空观。以其从生死之假，入涅槃之空故也。若证至真空理时，全与众不同，了达差别原无差别。“大千沙界水中沤，一切凡圣如电拂”，何有彼此人我是非之可谈耶，当知末世众生所知障重，欲修止观成就定慧，殊为不易。若老老实实执持一句弥陀，即是从假入空。将此名号持至一心不乱，则从有念而至无念，从有生而入无生，念至能所双忘时，所谓念空真念，即是修从假入空观，亦名二谛观。观真谛，泯一切法；观俗谛，则建立一切法。行者观一切诸法，因缘虚假不实，故空，即是真空观。虽然因缘不实，空无所有，而不妨万象差别，即是俗谛观。故经

云："真谛者，彰一性本实之理也。"所谓实际理地，不受一尘，是非双泯，能所俱忘，指万法为真如，会三乘归实际，故名真谛。俗谛者，谓一性缘起之事也。所谓佛事门中不舍一法，劝臣以忠，劝子以孝，劝国以治，劝家以和，弘善示天堂之乐，惩恶显地狱之苦，故名俗谛，亦名慧眼，亦名一切智。凡夫肉眼为见思幻翳所障，观一切法皆是实有。若得空理，则观一切法皆悉无相，以其慧眼了知空故。一切智，能了知一切内法内名，及一切外法外名，故名一切智。知一切智，二谛观，慧眼等，悉是从假入空观之异名辞，以名异而体同故。

若住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云："诸声闻众等自叹言：我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为，如是思惟，不生喜乐。

此下乃引证明执著之失。当知如来设教，无非是逗机施化，而机有千差，故所施之教，亦有万别。然虽有差异，究其所归，理旨一也。所谓"方便有多门，归元无二路"。故《法华经》云："现在十方无量百千万亿佛土中诸佛世尊，多所饶益，安乐众生。是诸佛亦以无量无数方便，种种因缘譬喻言辞，而为众生演说诸法。是法皆为一佛乘故。是诸众生从佛闻法，究竟皆得一切种智。舍利弗，我今亦复如是，知诸众生有种种欲，身心所著，随其本性，以种种因缘譬喻言辞方便而为说法。舍利弗，如此皆为得一佛乘一切种智故。十方世界中，尚无有二乘，何况有三？"足见如来所说一切观门，无非是为成佛之方便。所谓"先以欲钩牵，后令入佛智"。非以方便而为究竟也。故云"住此观，即堕声闻辟支佛地"。闻四谛声而悟道者，谓之声闻。以闻佛声教，依四谛法，悟真空理故。梵语辟支迦罗，孤山云：此翻缘觉，亦翻独觉。值有佛出世，禀佛教法，观十二因缘，觉真空理，故名缘觉。出无佛世，无师自悟，谓春观百花开，秋观黄叶落，一切草木生而复长，长而复枯，以是了知万法皆是无常，觉悟自心，

故名独觉。槜李云："独觉亦观十二因缘，亦可名为缘觉。"但约根有利钝、值佛不值佛之殊，故分二种耳。当知无论缘觉、独觉，悉是佛教中小乘初步入门功夫。若住此而不肯前进，则失佛法大利。故云："若住此从假入空观，即堕于声闻辟支佛地。"以此种人断尽三界见思，逃出生死樊笼，所谓"我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有"。从此以慧眼回顾三界，见其中众生，生而复死，死而复生，此死投彼，彼死此还，以是生生死死，死死生生，头出头没，旷劫轮回，无有了期。以是深厌生死，所谓三界如牢狱，视生死等冤家，遂保守真空，不肯出假化导，专抱消极厌世主义，饮三昧酒，堕无为坑。如来诃之为焦芽败种者，即是此辈。文中"经云"，此经云之经字，即指方等大乘经也。因如来之弟子摩诃迦叶、舍利弗等，保守偏空，不肯前求无上菩提，故维摩居士种种弹诃，天女散花，借灯主座，以示种种可羞可耻之事，加诸二乘，弹偏斥小，叹大褒圆，令其耻小慕大。种种弹斥，详如《维摩诘经》。以是摩诃迦叶及诸大弟子，深自叹言：我等何为永断善根，于此大乘已如败种。一切声闻闻是不思议解脱法门，皆应号泣，声震大千。一切菩萨应大欣庆，顶受此法。乃至般若淘汰，法华会归，方领解妙法，欣今时之悟，悲昔日之迷。所以叹言：我等昔者，若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。因为世尊昔在方等般若会中，为诸大菩萨授记作佛，于十方世界游戏神通，净佛国土，成就众生，不生欢喜好乐。所以者何？世尊，我等已出三界，得涅槃证，而我等年已衰迈，身体疲懈，但念空、无相、无着，于佛教化菩提、阿耨多罗三藐三菩提心中。不生一念好乐之心，不发度生之愿，唯抱消极主义，以其证得空理，见一切诸法皆悉空寂，本来不生，今亦无灭，且无大无小，无漏无为。凡夫众生因迷故，所以见一切法悉是有人有我，有是有非，乃至有大小生灭。此等皆是由妄想分别中来。若根尘脱粘，则了无一物，是则名为无漏。言空无漏者，如《心经》中"无眼耳鼻舌身意"，则内六根空；"无色声香味触法"，则外六尘空；乃至无四谛、十二因缘，则二乘法界空；无六波罗密，则菩萨法界空；"无智亦无得"，则佛法界空。所谓一空一切

空，十法界莫不俱空，是名空无漏也。但二乘唯念无漏，如是思惟，故于菩萨法不生喜乐，然须知此空无漏境界甚为至要，切不可视之为小乘。所谓“十方同聚会，各各学无为。此是选佛场，心空及第归”。学佛人最难行者，即是初步空无漏功夫。从无始来，一向迷诸法为实有，内有身心，外有世界，有生有灭，有大有小，身则生老病死，心则生住异灭，大地山河有成住坏空，万象森罗，无不是有。今欲观其空寂，诚为甚难。若能达到此空无漏理，则假、中亦易矣。但偏执空寂，定执无生无灭，无大无小，即落于偏空。故复须从空入有，空而不空，乃至中道覆已。本社以念佛为归，实为至当。谓从有念而无念，由有生而证无生。表面观之断烦恼，了生死，舍娑婆而趣极乐，似属消极，然一生极乐，即证妙果，乘愿再来，普度众生，故消极处便是积极也。虽似专属自利，自利即为利他之本。夫佛法重在得其真实利益，方获真实受用。切勿同科、哲学说，徒以研究性质而研究之。若一味以研究性质，分别名相，不免入海算沙徒自困，如人坐于海边而不饮，终被渴死。若佛法确无真实受用处，曷能耀古腾今，流传现在，诸君请试尝之。

当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心，此即定力多故，不见佛性。

“当知”下一行半文，正明执著之失。“当知”二字，警诫之辞。若行者修从假入空观，见无为而谓入正位以为究竟者，其人终不能发三菩提心。言三菩提心者，即阿耨多罗三藐三菩提心也。此翻无上真等正觉。不分而分，有三种菩提，对治三种根性而言。一、真性菩提，真名不伪，性名不改，不伪不改，名为真性，以此真性为道，故名真性菩提，此即如来所证佛果菩提。经云：“若人自发菩提心已，复能劝诸众生发菩提心，习学大乘法义，自既解脱，亦令众生解脱。”即此义也。二、实智菩提，谓能观照其性之智，称理不虚，名为实智。以此实智为道，故名实智菩提。此即缘觉菩提，谓缘觉之人，发菩提心也。经云：若人

在于缘觉行中，虽自己发菩提心，而不劝化众生发菩提心，亦习学大乘经义。以是行故，独得解脱。三方便菩提，谓善巧应机。化用自在，名为方便。以此方便为道，故名方便菩提。此即大乘菩提所行也。真性诠中，实智诠空，方便诠假，名三菩提心。行者从假入空，不过实智菩提之少分，此即定力多故，不见佛性。因声闻人一味沉空滞寂，不明真空即是妙有，故于如来无上菩提涅槃、中道佛性，非背而背，故云不见佛性。

若菩萨为一切众生成就一切佛法，不应取着无为而自寂灭，尔时应修从空入假观，则当谛观心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法。犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。

二乘之人，证偏空以为究竟，不欲从空出假，教化众生。菩萨则不然，有上求下化之功，具自利利他之德，最初发心于四谛境，发四弘誓愿，自利利他，了知诸法如幻化，不妨以幻作幻，所以为一切众生成就一切佛法。如来之法，即十力、四无畏、十八不共等法，当知菩萨亦令成就如是等法，了知如幻，不妨作如幻佛事，度如幻众生，故于中不应取着无为而自寂灭。尔时应修从空出假观，了知无为如幻，故无为无所不为，了达寂灭如幻，寂灭即非寂灭。菩萨了达如是，故发广大心，度诸众生；我今发心，不为自求人天福报，声闻缘觉，乃至权乘菩萨，唯依最上乘发菩提心，愿与法界众生，一时得阿耨多罗三藐三菩提。了达如幻，故名从空出假观。谛即审实不虚之义。观即是观察。谓谛审观察自心本性，虽无方隅，亦无分齐，了不可得，而历缘观对境之时，亦能出生一切诸法。上至四圣、下至六凡，世出世间一切诸法，因此心性而有。虽有而空，有即非有，故云“犹如幻化”；虽无定实，而非有而有，而亦有见闻觉知等相差别不同，不可得中任么得。所谓若说无生无不生，无相无不相，于诸世间法，当作戏事观，作电影观。所谓梦幻泡影，如露如电。《楞严经》云：“虚空本非群相，而不妨诸相发挥。”虚空即喻自心，言自心有随缘之用，故现一切法，但世人将幻化作为实有，如幻师以巾幻作

兔马，误以为真。《大乘止观》云："所言观者，虽知本不生，今不灭，而以心性缘起，不无虚妄世用。犹如作梦，非有而有，故名为观。"当知一切诸法，无非是幻。有是幻，空是幻，中道亦是幻，十方诸佛亦是幻，我辈今日建道场，作佛事亦是幻。永明大师曰："降伏镜里魔军，大作梦中佛事。广度如幻含识，证得如幻菩提。"真空而言，则无法可说；假观而论，则不妨无说而说。吾人能学如幻观，受用无尽，了达莲社是幻，不妨认真办幻社以度幻生；了知念佛如幻，不妨一心念如幻佛，故丈室能容八万四千灯王宝座。摩耶习此如幻，故一腹能纳三千大千世界。于此浊世，处身甚难，能学从空出假，习如幻观，为自利利他之最要紧法也。

行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根性欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，是名方便随缘止。乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性而不明了。菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。

行者能得从空出假观成时，虽然了知内而身心，外而世界，情与无情，毕竟空寂，而于此空寂之中，修种种如幻行门，建道场，作佛事，正如空中种树，了得幻妄不实；如水中鱼路，空中鸟迹，一过即无，不着痕迹；以如幻之药，治如幻之病，讲如幻之经，说如幻之法。虽以无量法，度无量众生，而能度所度，无不是幻。故《圆觉经》云："若诸菩萨，悟净圆觉。以净觉心，知觉心性，及与根尘，皆因幻化，即起诸幻，以除幻者；变化诸幻，而开幻众。由起幻故，便能内发大悲轻安。一切菩萨，从此起行，渐次增进。"又云："彼观者，非同幻故，非同幻观，皆是幻故。幻相永离，是诸菩萨所圆妙行，如土长苗。"此即是从空出假，修如幻法门，若菩萨道种智显发后，即能成就无碍辩才。无碍辩有四种，亦名四无碍智。一、义无碍辩，以了知一切义

理，通达无滞故。二、法无碍辩，通达一切法相名字，分别无碍。三、辞无碍辩，于诸法名字义理，随顺一切众生，殊方异语为其演说，能令各各得解，辩说无滞故。四、乐说无碍辩，能随顺一切众生根性所乐闻法，而为说之，圆融无碍，日夜宣说，亦不生疲怠，故名乐说无碍。有此四辩，足以利益六道一切众生，了达如幻无碍随缘方便，是名方便随缘止。虽方便随缘，兴种种事，而了无法可得，故妄念不止而止。如永明寿禅师，日操一百零八件事。若他人则忙之甚苦，而大师以为无事。因大师心中一念不生，了无一物，虽忙未尝忙，虽苦亦未尝苦，无不如幻故。此即方便随缘止之功。当知此方便随缘，于吾人最为相宜，如吃饭时，反看能吃饭者；饮茶时，反照能饮茶者；以至咳唾掉臂，迎宾送客，无时无处皆有此观念反照，则妄念自然不流。何以故？人无一心，心无二用故，古德云："随缘认得性，无假亦无真。"又云："行亦禅，坐亦禅。"又云："行也弥陀，坐亦弥陀。"皆是此等作用。如莲社诸居士均属在家人，不能不料理俗事，极宜修此方便随缘止，则随处皆可用功。此乃是从空入假观，亦名平等观。谓由涅槃之空，入生死之假。观空原非但空，空而不空，空假并行，故曰平等观。以不偏于空，不偏于有，了达即空处原来是有，即有处原来是空。所谓空有不二，真俗平等，此即平等观也，亦名法眼，亦名道种智。法眼唯观俗；道种智者，菩萨化他，以一切道起发众生一切善种也。道即修道，种即种子，即修道之种子。吾人宿世及今生，或参禅，或念佛，各有种子差异。菩萨洞明十法界差别道种之不同，故名道种智。略言之，即是观机逗教，应病与药也。菩萨度生决须有道种智，方能法眼圆明。否则度生至难。如舍利弗智慧甚大，有二弟子，一为金师匠，一为守墓者，舍利弗命守墓者修数息观，命金师匠修不净观，数年徒劳，毫无利益，遂生退心。佛智观察，乃知二人功夫错修，遂命金师匠修数息观，守墓者修不净观，数日即得道果。故曰："不净错施炉鞴，数息不离墓人。"欲度生益物，非道种智不可。但此智不易证入，时至末劫，欲弘法利生，只有老实念佛，提起一句佛号，蓦直持去，当下无人、我、众生、寿者，内

忘身心，外遗世界，此即是止。声声佛号，历历明明，此即是观。若念至能所双忘，自他不二时，回过头来，即以如幻念佛法门，教化如幻众生，不问何执何病，但以弥陀之阿伽陀药治之，咸令众生各得灭如幻之影像，临终生如幻之极乐。果如此，其胜利之殊妙，又岂可得而言说哉？当知修空假二观，悉是成佛之方便，切不可以执著。若住着从空入假观中，则智多定少，虽见佛性。而不明了。以其滞于二边，不能了了见于佛性，菩萨虽复成就此二种观，仍是方便观门，非正观也。

故经云：前二种为方便道。因是二空观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。若菩萨欲于一念中具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。

上文言但修空观偏于定，不能证于中道；但修假观偏于慧，亦不以证于中道，必须止观双修，定慧均齐，方能证于中道，故经云："前二种为方便道。因是二空观，得入中道第一义谛观。"二空者，即我空、法空也。凡夫众生，于五蕴之法强立主宰，名为我执。若推求色受想行识之五法，皆无自性，不见我体，是名我空。法空者，于五蕴之法，计为实有，名为法执。若推此五蕴如幻如化，皆以缘生，亦无有自性，是名法空。修空观则证人空，修假观则证法空。若修中道第一义谛观，谓我法二执俱遣，能空之空亦除，空执两忘，即证空空。修中道观者，双照二谛，非离开空有为中道观。若离开空有别有中道，此即是但中。如云外见月，不得称为圆中道。必须双照二谛，以不离二边，而不即二边故。夫吾人介尔一念心中，具足三千性相；百界千如，一一无非空假中。若说是有，则当体了不可得；倘说是空，则三千历历明明，当一念起时，直照起处了不可得，即空义也。然起处历历明明，即假义也。历历明明而了不可得，非空非假，双离二边；即空即假，双照二边，即中道义。故云"因是二空观，得入中道第一义谛观"。心心寂灭，念念常住，空有不二，遮照同时，自然而念念流入萨婆若海。萨婆若，此云智慧，即念念流入诸佛

大智慧海也。若菩萨欲于一念中具足一切佛法者，当知吾人一念介尔心中，无法不备。所谓百千三昧，同在心源，河沙功德，同归方寸。那一法离于自心，法法无非是自心所现故。但众生在迷，将自心之如来妙能隐而不显。若菩萨欲于一念心中，具足成就一切佛法，应须修于息二边分别止，行于中道正观，方能成就。言息二边分别者，二边，即指一切对待法言。如空、有，我、无我，常、无常，大、小，高、下，长、短，亲、疏等。凡对待者皆是。当知二边对待法，其体本无定实，以其皆由比较而生。如大小对待，大非真大，因小见大；小非真小，因大见小是也。今对于一切之境不起分别，故谓之息二边，不着空有，不偏一法，不厌生死，不欣涅槃，无边可止，即边即中。道无二边，有何可止？盖不期止而自止，故又谓之不止止。此为最高功夫，即是息二边分别止。正即不偏不邪也。谓有着空有，而不离空有，双遮双照，遮照同时。如是而修，故谓之行于中道正观。

云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中二谛，则见一切诸法中道二谛，亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。

云何二字，征起之词。言修正观者，谓反照体达，了知现前一念心性，非真非假，非真即非真空，非假即非妙有，息其缘真缘假之心，此即妙奢摩他大真谛法门。所谓一空一切空，十法界莫不俱空，即摩诃般若毕竟空。在《大乘止观》中名大寂静止门。而谛观心性，虽然非空非假，不坏空假之法，诸相宛然，空而不空，三千宛尔，即是妙三摩钵提，大俗谛法门。大俗谛属有，大真谛属空。不取于空，亦不取着于有；外不住境，内不住智；了达智别无境，境外无智，境智双忘，即是双超二谛。若能如是照了，则于心性通达中道，即能圆照真俗二谛。自心中虽复炽然分别，而常体寂；虽常体寂，而缘起分别，此名圆修中道止

观。当知此全是顿教法门，妙则极妙，修却不易，而且非上根人不易领会。以此种功夫与前二观大不相同。若能于自心之内，见中道二谛，则见一切诸法中道二谛。何以故？以一切法唯心故。既一切法唯心，自心既见中道二谛，则一切法无不中道二谛，亦于自心中显现。以境由心转故也。然虽见一切法中道二谛，而不取着于中道二谛，以决定性不可得故。何以言之？于一切法有非定有，空非定空，双非亦非，定双非中道，亦定非中道，二边不立，中道不安。然此中道正观之境界，不可以言语形容之。离言说相，离心缘相，证乃自知。今以文字而言者，因迷者不了，故借文字以显，所谓道本无言，假文字以显道。虽假文字，其用功所证境界全非文字，必须真践实行乃可。

如《中论》偈中说："因缘所生法，我说即是空，亦中为假名，亦名中道义。"

此下引论，明圆三观之理。《中论》即《中观论》，此论共有五百偈，乃西竺龙树菩萨之所造。以中为名者，照其实也，以论为称者，尽其言也。以实非名不悟，故寄中以宣之；言非释不尽，故假论以明之。盖修行人内心滞惑，或生于倒见，或执于偏解，故作此论，折之以中道之理，令二边之相，即真俗不二，故名之曰《中观论》。此论偈中有云："因缘所生法，我说即是空。亦名为假名，亦名中道义。"此四句偈，义理幽深玄妙。如来三藏一十二部，无不于此四句中收摄殆尽。"因缘所生法"，即指一切浮尘诸幻化相而言。能所八法所成之根身器界，皆如幻化。以色香味尘，幻成地水火风四大；地水火风四大，幻成一切根身器界，即是五阴、六入、十二处、十八界耳。"我说即是空"者，即当处出生，随处灭尽之义。谓一切诸法，如空中花，生无来处，刹那即灭，灭无去处。谓于性真常中，求于去来、迷悟、生死，了无所得，故云"我说即是空，亦名为假名"者，即幻妄称相之义。依于世谛，说有十界依正种种差别不同。但因缘和合，虚妄有生；因缘别离，虚妄名灭，故以假名称之。"亦名中道义"者，

即是其性真为妙觉明体之义也，法法全是性体，如花性即性虚空，二月即是真月。所谓以此生灭去来，本如来藏，常住妙明，不动周围，妙真如性，故云“亦名中道义”。《楞严经》又云：“见与见缘，虽所想相，如虚空花，本无所有。”即是因缘生法当体空义。又云：“本是妙明无上菩提，净圆真心，妄为色空及与闻见。”即“亦名为假名”。又云：“此见及缘，元是菩提妙净明体。”即是“亦名中道义”。又云：“如来藏本妙圆心，十界俱非。”即“因缘所生法，我说即是空”。又如来藏元明妙心，十界俱即，是“亦名为假名”。又云：“如来藏妙明心元，离即离非，是即是非，是即非即。”是“亦名中道义”。若以四教而论，“因缘所生法”，即藏教“我说即是空”，即通教，“亦名为假名”，即别教，“亦名中道义”，即是圆教。此约一往浅深，与而言之。若夺而言之，观相原妄，无可指陈，则不特九法界阴人外界皆妄，即诸佛之阴入处界亦莫不是妄。若观性原真，唯妙觉明，则不特诸佛之法是真实，而九法界之相，一一无不是妙真如性。大陀罗尼问曰：“九界之相可名为妄，佛界妙相全合真性，云何而多为妄耶?”答曰：“对迷说悟，对染说净，其体虽真，其名则妄。如演若达多，忽悟本头非从外得，头虽是实，而悟得二字全无实法，不过因迷失而言之耳。所谓‘言妄显诸真，妄真同二妄’，即此义也。”又问曰：“佛界之性可名为真，九界之性全属迷染，云何为真耶?”答曰：“如酒醉人，醉见屋转，屋实不转。又如行人，迷南为北，方实不移；疑绳作蛇，绳原是麻；全水成冰，性元湿清。故曰‘观相元妄，观性元真’。”谓观性家之相，则无相非妄，故十界皆得名妄。若观相家之性，则无性非真，故十界皆得即真。《中论》四句，当体具足三千性相。百界千如，一一无不是即空、即假、即中，圆三谛理。如此推而广之，无论修观，乃至依报、正报，随拈一法，无不是一念三千空假中，大亦空假中，小亦空假中，有情无情亦莫不是空假中，圆三谛理。但有证迷之差。诸佛证此空假中，故称为佛；凡夫迷此空假中，故名众生。当知此四句偈义最为玄妙。若欲穷其底蕴，海墨书之不尽，略言大意如此。

深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。当知中道正观，则是佛眼一切种智。若住此观，则定慧力等，了了见佛性，安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。

天台二祖慧文大师读《中观论》至《四谛品》“因缘所生法”乃至“亦名中道义”之四句偈时，恍然大悟，顿了诸法无非因缘所生。无不即空、即假、即中，圆三观理。后将一心三观传之于南岳，南岳传之于智者，智者发扬而光大之，遂说三大部、五小部，创立法华一宗，判别一代五时，抗折诸家，超乎群说。足征此四句偈为台宗建立三观根本发扬之处，其义理深妙可知。若寻此偈义，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前空假二观之旨趣。以中道妙观不坏空假，空假不离中道，三即一，一即三，不前不后，不并不别，故名为中道。佛眼者，非同凡夫之肉眼，亦非诸天之天眼，不同二乘之慧眼，菩萨之法眼。唯佛眼能具足前四眼之用，五眼一眼中见，无事不知，无事不明，无事不见。所谓观恒河沙界外一滴之雨，尚知头数，故名佛眼。偈曰：“天眼通非碍，肉眼碍非通。法眼唯观俗，慧眼了知空。佛眼如千日，照异体还同。”虽遍照十界差别之异相，而差即无差，其体还同；无差而差，照异即假；差而无差，体同即空；空假不二，即中道观。是知三观一观，名曰妙观；五眼一眼，名为佛眼；三智一智，名为一切种智。若住此观，则定慧力等，了了见于佛性，空即定，假即慧，空假不二即是定慧力等。二乘偏于空，菩萨偏于假，至佛住方得空假不二，中道妙观现前，了了见于佛性，安住大乘等。引《法华·譬喻品》中等赐大车譬，正喻行人修圆顿止观。经云：“其车高广，众宝庄校”，乃至“驾以白牛，肤色充洁，形体殊好，有大筋力，行步平正，其疾如风，又多仆从而侍卫之”。此略引耳。大乘即指大白牛车乘，譬三谛实相妙理，竖无初后，横绝边涯，即空、即假、即中，具足百界千如，故名大乘。白牛，即喻称性妙观，因三谛之理，由妙观显，故名驾以白

牛，即名大白牛车乘。安住大乘者，无住而住，谓之安住，即任运流人之谓。行步平正者，圆观即止即观，即观即止，定慧不二，七觉调平。其疾如风者，譬圆观称性而作，任运入于无功用道，又喻八正道中行，速疾到萨婆若海也。当知此《证果》章中所修之止观，一一与前《正修》章所明不同。以其前来所明，乃是分证以前之缘修，今所明者，乃是分证见道后称性真修，故以“安住大乘”，“自然流入”等语言之，阅者不可忽略。此中纯明功用所得境界，并赞其功德。若论行之法，则《正修》章均已明讫。若能如是了知，则下文所明之义，及前九章之义，皆得焕然明显，不至有重烦之累也。

行如来行，入如来室，着如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严，获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染着，一切佛法皆现在前，成就念佛三昧。

此下文亦是引经赞其功德。上来既修圆顿止观安住大乘，则念念流入萨婆若海，即是行如来行，入如来室，着如来衣，坐如来座。如来行者，谓无一行不是如来行，一行一切行，一切行一行，行者至此，能行同如来，故名“行如来行”。如来衣者，忍辱柔和是。如来座者，诸法空是。如来室者，大慈悲是。其中亦有分别不同，大慈悲室，若就同体，即法身；若被众生，即解脱；能令众生会于同体，即般若。忍辱衣者，遮覆为义。若就能覆即般若；所覆即法身；和光利物即解脱。诸法空座，亦有能坐所坐。能坐即般若；所坐即法身；身座冥称即解脱。经云：“如来以衣覆之。”又云：“一肩所荷担。”又云：“与如来共宿。”此通约圣流，自利利他，以明衣、座、室。故《法华文句》云：“利物以慈悲为首，涉有以忍辱为基，说法以亡我为本。”又云：“一切善法，慈悲为本，忍辱第一，道无相最上。”皆明衣、座、室之功能。今行者着如来衣，入如来室，坐如来座者，正显念念入于圣流，非前凡小可比也。是则以如来庄严而自庄严。如来庄严，不外乎福慧二德，六度为能庄严，法身为所庄严，能所不二，即

妙庄严。约止观，则以一心三观为能庄严，一境三谛为所庄严。故经云："佛自住大乘，如其所得法。定慧力庄严，以此度众生。"即此义也。末世众生根机浅薄，欲修一心三观，行如来行，以如来庄严而自庄严，是为甚难。若修念佛，较易成就。正念佛时，即一心三观。能念之心空寂，即空观；所念之佛历明，即假观；非空非假，即中道观；念至一心不乱，则一心三观自然现前。此时所念如所言，所言如是所念，即是行如来行。正念佛时，常怀惭愧之心，又不外境所动，即行忍辱行。念佛之时，发愿自度度他，即是大慈悲室。念佛之时，念念与佛相应，看空一切，不为尘世所羁累，即行如来座。一句弥陀，无量光寿，光即智德庄严，寿即福德庄严，光寿不二，即是妙庄严。一句弥陀，即是行如来行，即是庄严如来；一句弥陀，如摩尼宝，面面皆圆；一句弥陀，如甘露水，滴滴皆甜，世人明哲，请尝试之。获得六根清净者：我等众生，眼为色所染，耳为声所染，乃至意为法尘所染，见不超色，耳不越声，六根悉不清净。若行人修观，至相似分证位，初信即断见惑，显真理。二信至七信，断思惑尽，不为三界六尘所染。此时六根互用，眼不特见色，而能听声，舌不特别味，而亦能知法，故获六根清净，入佛境界。然佛之境界，即是空假中三观，圆三谛理，即大寂灭之境界也。古云："若人欲识佛境界，当净其意如虚空。"又云："却来观世间，犹如梦中事。"是则于一切法无所染着，一切好境不生贪爱，一切恶境不生憎厌，了达好恶平等，憎爱一如，所谓"百花丛里过，一叶不沾身。"此时一切佛法皆现在前，成就念佛三昧，即是一心三观，念念与佛相应，得大自在也。

安住首楞严定，则是普现色身三昧，普入十方佛土，教化众生，严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗密，悟入大菩萨位，则与普贤、文殊为其等侣。

上来修止观念佛，即行如来行，入如来室，乃至坐如来座，及成就念佛三昧，破无明，证其理，然后安住首楞严定。梵语

“首楞严”，华言翻为健相分别，谓菩萨住是三昧，则于一切三昧行相多少浅深悉能分别了知；又名坚固不坏，谓住是定中，一切邪魔恼乱不能破坏；亦名根本大定，谓诸一切定由此而出生故；亦名三昧中王，谓于诸三昧中，得大自在故。“普现色身三昧”以下，即是从根本定而兴大用。普现者，如天上一月，普印千江，所谓“千江有水千江月，万里无云万里天”。正显菩萨住是三昧，能于一切世界于一心中，不简巨细，悉皆能现，谓东涌西没，南出北入，无前无后，同时应现，色相宛然，故云普现。如观音大士之三十二应，“应以何身得度者，即现何身而为说法。”以是普入东西南北、四维上下、十方世界、一切诸佛国土之中，教化无量众生，严净一切佛刹，即庄严成佛法藏，供养成一切诸佛，得大福德，受持一切诸佛法藏，获大智慧，即是以福慧二庄严达诸彼岸，故名“具足一切诸行波罗密”也。然后悟入大菩萨位。所言菩萨位者，即开示悟入之住、行、向、地四十心也。至此则与普贤、文殊等诸大菩萨为其等侣。此二大菩萨常佐释迦文佛，行化于娑婆世界，与此方众生最为有缘。虽示为菩萨，而其本地与如来无二无别。印度称邲输跋陀，又云三曼多跋陀罗，华则曰普贤，谓居伏道之顶，体性周遍曰普，断道之后，邻于极圣曰贤。印度称文殊师利，华称妙德，亦名妙吉祥，谓了了见佛性，犹如妙德等，具足法身般若解脱不可思议，故名妙德。文殊、普贤二大士，诸经中皆列为菩萨之上首，可以表法：（一）普贤表所信如来藏，文殊表能信之心。（二）普贤表所起万行，文殊表能起之解。（三）普贤表证出缠法界，文殊表能证大智。且有互相融摄：信若无解，信是无明；解若无行，解是邪见；信解真正，方了妄成真。若了达文殊与普贤不二真智，与真境一如，当下即是毗卢遮那。因同果海，二而不二，则能知与所知，其位可知矣。今行者修念佛止观，成就念佛三昧，即能与文殊、普贤、观音、弥勒等诸大菩萨为其伴侣，把手共行，则行人之位亦不言而而可知矣。

常住法性身中，则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，示

现降神母胎，出家，诣道场，降魔怨，成正觉，转法轮，入涅槃，于十方国土，究竟一切佛事，具足真应二身，则是初发心菩萨也。

上既与诸大菩萨为其等侣，则破无明、证中道亦明矣。无明既破，则与中道相应，从此能常常安住于法性身中。言法性身者，即真如法性清净之体也。凡夫众生则以五阴四大假合为身，二乘以意生为身，菩萨能分破无明、证中道，则与法性为身。与一切法而为其性故，亦名法身，谓此法性之身遍满十方，无量无边，色相端正，相好庄严，以无量光明，无量音声，普度十方，是名法性身也。若从体起用，加以方便力，如下八相成道，非生现生，非灭现灭，示同凡夫，有生死相。今行人能常常安住真如法性身中，则为十方一切诸佛称叹授记。授谓圣言说与，记谓果与心朝，即是如来为诸菩萨声闻弟子授记作佛。如《法华经》中“汝阿逸多，当来作佛，号曰弥勒”等是也。“则是庄严兜率陀天”以下二行半文，明菩萨因中庄严八相，则果上能示现八相作佛也。梵语兜率陀，此云知足，为六欲天第四天，有内院、外院之别，内为补处大士所居，外为天人所住。凡菩萨欲成道作佛，悉住此天内院而待时机，若时至机熟，则由天而下降，降生人间。如此土兜率内院则为弥勒菩萨为补处大士。故菩萨欲成佛，须于因地庄严兜率内院，即此义也。示现降神母胎，即降生相，其中则包括入胎、住胎、出胎三相，然有大小乘之别，大乘则见世尊在母胎中，日日三时，与诸菩萨说诸妙法，所谓住旃檀楼阁，转大法轮。小乘则见菩萨乘六牙白象而入母胎。出家，如释尊于十九岁夜半踰城出家相。降魔相，约小乘则有，大乘则无降魔之说。以小乘执魔实有，非如大乘了魔无魔，当体如如，佛魔平等。成正觉，即如释尊腊月八日于菩提树下，夜睹明星，豁然大悟，成等正觉。转法轮，即是起道树后，诣鹿野苑，为五比丘三转十二法轮，说生灭四谛，乃至说五时八教。所说入般涅槃，即入灭度，此为八相最后一相。当知诸佛虽现有生有灭，有来有去，其实无所从来，亦无所去。若众生缘熟，则非生现生，示现

降生、住胎、出胎，乃至转法轮。若机薪已尽，则应火云亡，所以非灭现灭。是知诸佛虽数数现生，数数现灭，无非是为众生。所谓来因众生而来，去因众生而去。如天上之月，普印千江，无来而来，无去而去。能于十方世界刹尘国土之中，成就究竟一切佛事，具足真应二身。真身，谓真智与法身合，故名真身。《起信论》云“自体有大智慧光明，遍照法界”是也。应身，谓应周万物，化洽众生，随其心量，现种种身，譬如一月，现于众水，而无去来之相。《金光明经》云：“应物现形，如水中月”是也。然亦有大小之别，大如现八万四千相好，及刹尘相好，遍满虚空，即世尊特应身。若被小乘及人天等机，现丈六老比丘身，即劣应身。真身如天上月，应身如水中月。因为真身如体，应身是用。体是不变，用是随缘。既能从体起用，则不变而随缘，全真而起应。若摄用归体，则随缘而常不变。全应即真，真应具足，是圆教初发心住菩萨也。

《华严经》中，初发心时便成正觉，了达诸法真实之性。所有慧身不由他悟。亦云：初发心菩萨，得如来一身作无量身。亦云：初发心菩萨即是佛，《涅槃经》云：“发心毕竟二不别，如是二心前心难。”

此引经证释。初发心住菩萨，即能现身百界，八相作佛之义。《华严经》中言：于初发心时，便成正觉。初心即圆十住之第一发心住，即别教初地位也。住前已将见思、尘沙二惑断尽，至此而能初破一品无明，证一分中道，则与法性真理相应，故能作分证佛相。此之作佛，乃是八相成道之佛，非究竟离垢妙极法身佛，故云初发心时便成正觉，且能了达诸法真实之性。真实之性，乃是无性，无性之性，即是如来藏圆觉妙性。此其通因彻果，亦能了知凡所有一切三昧功德智慧及与法身，悉于自心之中，法尔天然，非由造作所得。故如来初成道时，三叹奇哉！谓大地众生皆有智慧德相，悉由妄想执著不自证得。故佛性人人本具，各各不无也明矣。“亦云初发心菩萨，得如来一身作无量

身”，一身即法身，无量身即应身。盖圆初住时，则能三因圆发，三德圆显。正因佛性发，成法身德；缘因善性发，成解脱德；了因慧性发，成般若德。“亦云初发心菩萨即是佛”，此亦从圆初住而言。因初住能现身百界，八相作佛，二住千界，三住万界，如是乃至无量世界，乃一一悉能八相作佛，度诸有情。当知凡夫初发心时亦可称佛，不过是理即佛，非分证究竟之佛也。《涅槃经》，此经为世尊最后中夜所说。梵语涅槃，华言灭度，谓大患永灭，超度生死，乃是究竟之法，故名涅槃。此经中佛说初发因心时，乃至究竟极果时，二种不别。以初心证法身体，亦能分身作佛，乃至究竟亦不过证法身，亦能分身作佛。此正显因心与果觉不二，初心能作佛，因即该果海；后心作佛，不离因心，即是果彻因源。“如是二心前心难”者，因为因地发心最为不易，纵使发心，求其圆常正信，尤为不易，古人云：“千里程途，不离最初一步。”又云：“万丈高楼从地起。”若地基稳固，则千层万层亦随之而建。菩萨发心亦如是，若最初发得圆常真心，则五十五位真菩提路亦随之而起，故云“如是二心前心难。”

《大品经》云：须菩提，有菩萨魔摩诃萨，从初发心即坐道场，转正法轮。当知则是菩萨为如佛也。《法华经》中龙女所献珠为证。如是等经，皆明初心具足一切佛法，即是《大品经》中阿字门，即是《法华经》中为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中见佛性故，住大涅槃。已略说初心菩萨因修止观证果之相。

梵语摩诃，此翻大，即菩萨之大菩萨也。此等菩萨，从初发心即坐道场，转藏教四谛正法之轮时，当知即是道场菩萨，为如佛也。如佛，乃相似佛，非究竟佛，亦显初住圆发三因之义。又《法华经》中，文殊在龙宫所化无量众生，有一龙女，善根猛利，年仅七龄，即将成佛。在会大众皆有疑惑，谓女人乃是五漏之身，且有五障，不能成佛。云何龙女七岁，即能成佛？尔时龙女即将项系璎珞解奉世尊。世尊即与舍利弗言：“汝见是璎珞，奉佛快否？”答言：“甚快。”龙女当即往于南方无垢世界成佛，度

诸众生。此之成佛，虽有如是之速，而仍是八相成道，初发心住之佛也。上来引诸经为证，皆是明初心具足一切佛法，即是《大品经》中初阿字门，最后是荼字门，即譬四十二位；即是《法华经》中为令众生开佛知见；即是《涅槃经》中见佛性故，住大涅槃。虽云开佛知见，而示悟入亦在其中。虽云见佛性，明初心而证道，其后心亦在其中。故云："从初发心，即具足一切佛法"，"已略说初心菩萨因修止观证果之相"。

次明后心证果之相。后心所证境界则不可知。今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》云：殷勤称叹诸佛智慧，则观义，此即约观以明果也。《涅槃经》广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也。

前明初心证分证果之相。次则明后心证究竟果之相，后对前言，即是最后之一心也，然亦可互相展转论后心，如二住对初住为后心，三住对二住为后心。所谓初地不知二地事，等觉不知妙觉事。智者大师不过位居五品，云何能知后心所证境界？即不可知，如何能明？大师以己所证与圣教量之推究所明，不但能证之行不离止观，所证之果亦不离止观。所谓大乘因者止观是，大乘果者亦止观是。如是推教所明，则无错谬矣。"所以者何？"征起，《法华经》中世尊由无量义处三昧安祥而起，即言：诸佛智慧，甚深无量，其智慧门，难解难入。并殷勤称叹诸佛方便法门。虽然方便法门无量，而所归之处是一，所谓"方便有多门，归元无二路"，既云不二，而云无量方便者，此即明观义。由其以文字般若而起观照般若，由观照般若而契实相般若。文字如舟筏，观照如驾驶，实相如彼岸，此约观以明极果也。《涅槃经》广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义，《涅槃经》中《如来性品第四十二》迦叶菩萨殷勤启请，求世尊重为广说大涅槃之义。世尊为之广辩，共有百句，各各不同，悉皆显大涅槃解脱真义。但文字太繁，不能尽述，兹略录一二，以供夫阅者之参考。经中世尊谓迦叶言："善男子，真解脱名曰远离一切系缚。若真

解脱，离诸法缚，则无有生，亦无和合，譬如父母和合生子。真解脱者，则不如是。是故真解脱者，名曰不生。迦叶，譬如醍醐，其性清净，如来亦尔，非因父母和合而生，其性清净，所以示现有父母者，为欲化导众生故。迦叶，当知真解脱者，即是如来，如来解脱，无二无别，譬如春月下诸种子，得暖气已，寻便出生。真解脱者，则不如是。”乃至末尾又云：“真解脱者，断诸有贪一切相、一切系缚、一切烦恼、一切生死、一切因缘、一切果报。如是解脱，即是如来。如来即是涅槃。一切众生怖畏生死诸烦恼故，故受三归依。如群鹿怖畏猎师，既得远离，若得一跳，则喻一归，如是三跳，则喻三归，以三跳故，得受安乐。众生亦尔，怖畏四魔恶猎师，故受三归依，因三归依故，则得安乐；受安乐者，即真解脱。真解脱者，即是如来；如来者，即是涅槃；涅槃者，即是无尽；无尽者，即是佛性；佛性者，即是决定；决定者，即是阿耨多罗三藐三菩提。”如来虽以辞无碍、义无碍二种妙辩，答释至百句之多，究竟于大涅槃解脱真义犹未能穷尽，不过取其义而已，其实不足以为喻也。譬如以月喻面，不得求其眉目；雪山况象，不可觅其尾牙。故大涅槃解脱，实不足以百句为辩也。涅槃所以约止明果者，因其涅名不生，槃名不灭，不生不灭，即是止。止即定义，故涅槃以止而明极果也。

故云：“大般涅槃名常寂定。”定者，即是止义。《法华经》中虽约观明果，则摄于止。故云：“乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。”《涅槃》中虽约止明果，则摄于观，故以三德为大涅槃。此二大经虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门辨其究竟，并据定慧两法以明极果。

涅槃二字略称，具足云般涅槃那，即是不生不灭。大者，摩诃也。所谓摩诃般涅槃那，即大灭度，究竟不生不灭。所以欲名常寂定者，因为小乘教中亦有不生不灭，但彼不能称为常寂定，因其了生死只能了一半，断烦恼亦只能断一半。唯独大乘度二种生死，灭五住烦恼。当知念一句弥陀，亦即是常寂定，以其有事

理二，一心不乱故。众生终日颠倒妄想，故于无生灭中妄见生灭。如捏目见空中花，不得为常寂灭。若能将一句宏名持至事一心不乱，则不被见思所动。若能持至理一心不乱，则不被尘沙无明所动。是知无上般涅槃，究竟常寂灭，即是一句弥陀。所以言定者，定即止义。故《法华经》中世尊殷勤称叹方便，约观明果，观中则摄于止。故经文云："乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。"此句正显观中具止。何以故？究竟涅槃即止，常寂灭相亦是止，终归于空亦属止。故言观中具止。涅槃中虽约解脱以止明果，但内中已摄于观矣，故以三德为大涅槃。涅槃有三种：所谓圆净涅槃，即般若德；方便净涅槃，即解脱德；性净涅槃，即法身德。《法华》与《涅槃》二种大经，虽复文言有出有没不同，出则明显，没即隐密。而二经之中，观摄止，止摄观，莫不皆约止观二门辨其究竟，并据定慧二法以明极果。以其在因为止观，在果为定慧故也。

行者当知初、中、后果皆不可思议。故新译《金光明经》云："前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来常无破坏。"皆约修止观二心以辨其果故。《般舟三昧经》中偈云："诸佛从心得解脱，心者清净名无垢。五道鲜洁不受色，有学此者成大道。"

行者当知初、中、后果不可思议。初果即初发心住，破一品无明，能分身百界，八相作佛，故不可思议。中果从二住至十住，乃至经历行、向、地、等觉四十位，于百千万亿世界分身作佛，故不可思议。以其能破四十一品无明。后果即妙觉位，证到究竟极果，至此无明破尽，垢染全除，究竟登于涅槃山顶，永别无明父母，所谓三觉圆，万德备，究竟圆满阿耨多罗三藐三菩提，成等正觉，故不可思议。初中后三果，皆是无生究竟之法，不可以心思，不可以言议，言语道断，心行处灭，举心即错，动念即乖，故言不可思议。"金光明"为一经之名，此经有两次翻译，先翻者为旧译，后翻者为新译。此经正是后译之经，故云新

译。《金光明经》其中所云："前际如来不可思议"，乃至"后际如来常无破坏，不可思议。"如来者，即佛也，分初中后三际。前际如来不可思议者，即指现在凡夫，以及蜎飞蠕动一切众生。彼被情识迷，但本性中各各具有真如妙觉明性，诸佛之三大三德莫不圆具无馀，岂可思议否？故常不轻菩萨常谓：我不轻慢汝等，汝等皆当作佛。我等凡夫岂可以情识心量来测度众生，以牛羊眼来观众生。中际如来，即一辈修心之人，能研究佛理，进修胜道，即有种种功德庄严。如诸恶莫作，众善奉行，凡有利益，无不兴从。此即缘因功德，福德庄严。若听经闻法，研究妙义，即了因功德，智慧庄严，以缘了二因，庄严正因佛性，即是中际如来也。后际如来，即研究果位，亦即谓无上士。如释迦、弥陀、药师等，更无有过上。至此福德庄严即首楞严定，坚固不坏；智德庄严即实相妙智，平等大慧，故云常无破坏。若三际如来约"六即"判释，则前际如来既不修行，又不闻法，虽有佛性，类同于无，即"理即如来"，所谓有垢真如，在缠法身。中际如来既能听经闻法，修福修慧，即是"名字，乃至分证即之如来"也。后际，即"究竟即如来"也。位虽有三，无不以止观二心以辨极果。然止观二心，不离一句弥陀。何以故？万德宏名即是果。世岂有无因之果？所谓因该果海，果彻因源，因果不二，始终一如。观不离止，止不离观。般舟三昧，即是常行三昧，九十日为期，始终不坐不卧，亦名佛立三昧。若三昧功夫修成时，佛则立现在前。此经偈中云"诸佛从心得解脱"。诸佛即过去、现在、未来三世十方一切诸佛，悉皆从此一念心性中而得解脱。若离此心之外，另求有所得、有所证者，无有是处。古语云："诸佛妙道，皆于众生心行中求。"心行者，众生妄心流动不息，故称心行。"心者清净名无垢"者，众生之心本自清净，本自光明，虽有烦恼，而此心不被烦恼所染，其体原是清净洁白，故名无垢，"五道鲜洁不受色"，五道即天、人、地狱、畜生、饿罗、修罗即在五道中包括在内。众生虽流落于五道，而自心仍然清净鲜洁，不受污色所染，故云"五道鲜洁不受色"。所以有志之士能于此心而学习止观者，则能成就无上大乘之佛道矣。所谓是心

是佛，是心作佛；是心是万法，是心作万法。《观经》云："诸佛正遍知海，皆从心而生。"故于此心而习止观，无不圆成，故云"有学此者成大道"。

誓愿所行者，须除三障五盖。如或不除，虽勤用功，终无所益。

"誓愿所行者"一段，乃智者大师最后至嘱。誓愿二字，足征大师悲心恳切已极。誓，以要其心；愿，以成其志。唯愿修学行者除三障，去五盖。三障：一烦恼障，二业障，三报障。有种种烦恼，致造种种业。有此业，故感生死之果报。欲除三障者，因其障却三德故也，烦恼障障般若德，业障障解脱德，报障障法身德，所谓三障障乎三德。若破除之，即三障而显三德。五盖者，即上所说贪欲、嗔恚，乃至疑盖。有此五盖，致被盖覆吾人之清净心。如或不除，虽勤用功，则终无所益。譬如红日，被烟影、云雾、阿修罗手所遮，不得出现。必须屏弃五种之障，方克有效。全部止观共有十章，章章莫不以止观念佛显其究竟。此一行文，虽大师最后之至嘱，而亦可作为流通分。愿诸学佛同仁研阅此者，请勤修止观。止观者何？老实念佛也。

修习止观坐禅法要讲述终

六妙法门

〔隋〕智𫖮法师 著



六妙法门

天台智者大师著

六妙门者，盖是内行之根本，三乘得道之要径。故释迦初诣道树，跏趺坐草，内思安般，一数，二随，三止，四观，五还，六净。因此万行开发，降魔成道。当知佛为物轨，示迹若斯。三乘正士，岂不同游此路？

所言六者，即是数法。约数明禅，故言六也。如佛或约一数辩禅，所谓一行三昧。或约二数，谓一止二观。或约三数，谓三三昧。或约四数，所谓四禅。或约五数，谓五门禅。或约六数，谓六妙门。或约七数，谓七依定。或约八数，谓八背舍。或约九数，谓九次第定。或约十数，谓十禅支，如是等，乃至百千万亿阿僧祇不可说诸三昧门，悉是约数说诸禅也。虽数有多少，穷其法相，莫不悉相收摄。以众生机悟不同，故有增减之数，分别利物。

今言六者，即是约数法而标章也。妙者，其意乃多，若论正意，即是灭谛涅槃。故灭四行中，言灭止妙离。涅槃非断非常，有而难契，无而易得，故言妙也。六法能通，故名为门。门虽有六，会妙不殊。故经言“泥洹真法宝”。众生从种种门入，此则通释六妙之大意也。

六妙大意有十：

第一历别对诸禅六妙门。
第二次第相生六妙门。
第三随便宜六妙门。
第四随对治六妙门。
第五相摄六妙门。
第六通别六妙门。
第七旋转六妙门。
第八观心六妙门。
第九圆观六妙门。
第十证相六妙门。

释第一历别对诸禅定明六妙门

即为六意：一者，依数为妙门。行者因数息故，即能出生四禅，四无量心，四无色定。若于最后非非想定，能觉知非是涅槃，是人必定得三乘道。何以故？此定阴界入和合故有，虚诳不实。虽无粗烦恼，而亦成就十种细烦恼。知已破折，不住不着，心得解脱，即证三乘涅槃。故此义如须跋陀罗，佛教断非非想处惑，即便获得阿罗汉果，数为妙门，意在于此也。

二者，随为妙门者。行者因随息故，即能出生十六特胜。所谓一知息入，二知息出，三知息长短，四知息遍身，五除诸身行，六心受喜，七心受乐，八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱，十二观无常，十三观出散，十四观离欲，十五观灭，十六观弃舍。云何观弃舍？此观破非想处惑。所以者何？凡夫修非想时，观有常处如痈如疮，观无想处如痴也。第一妙定，名曰非想。作是念已，即弃舍有想，无想。名非有想，非无想，故知非想即是两舍之义。今佛弟子观行破折，义如前说。是故深观弃舍，不著非想，能得涅槃，随为妙门，意在此也。

三者，止为妙门者。行者因止心故，即便次第发五轮禅：一者，地轮三昧，即未到地。二者，水轮三昧，即是种种诸禅定善根发也。三者，虚空轮三昧，即五方便人，觉因缘无性如虚空。四者，金沙轮三昧，即是见思解脱，无著正慧如金沙也。五者，金刚轮三昧，即是第九无碍道，能断三界结使，永尽无余，证尽智无生智人涅槃。止为妙门，意在此也。

四者，观为妙门者。行者因修观故，即能出生九想，八念，十想，八背舍，八胜处，十一切处，九次第定。狮子奋迅三昧，

超越三昧。练禅，十四变化心，三明，六通及八解脱，得灭受想，即人涅槃。观为妙门，意在此也。

五者，还为妙门者。行者若用惠行，善巧被折、反本还源，是时即便出生空无想无作、三十七品，四谛，十二因缘，中道正观，因此得入涅槃。还为妙门，意在此也。

六者，净为妙门者。行者若能体识一切诸法本性清净，即便获得自性禅也。得此禅故，二乘之人，定证涅槃。若是菩萨，入铁轮位，具十信心。修行不止，即便出生九种大禅，所谓自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、一切行禅、除恼禅、此世他世乐禅、清净禅。菩萨依是禅故，得大菩提果，已得今得当得。净为妙门，意在此也。

次释第二次第相生六妙门

次第相生，入道之阶梯也。若于欲界中，巧行六法，第六净心成就，即发三乘无漏，况复具足诸禅三昧？此即与前有异。所以者何？

如数有两种：一者修数，二者证数。

修数者，行者调和气息，不涩不滑，安详徐数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数。证数者，觉心任运，从一至十，不加功力，心住息缘，觉息虚微，心相渐细，患数为粗，意不欲数。尔时行者应当放数修随。

随亦有二：一者修随，二者证随。

修随者，舍前数法，一心依随息之出入，摄心缘息，知息入出，心住息缘，无分散意，是名修随。

证随者，心既微细，安静不乱，觉息长短，遍身入出。心息任运相依，意虑恬然凝静，觉随为粗，心厌欲舍。如人疲极欲眠，不乐众务，尔时行者应当舍随修止。

止亦有二：一者，修止。二者，证止。

修止者，息诸缘虑，不念数随，凝寂其心，是名修止。

证止者，觉身心泯然入定，不见内外相貌，定法持心，任运不动。

行者是时即作是念：今此三昧，虽复无为寂静，安隐快乐，而无慧方便，不能破坏生死。复作是念：今此定者，皆属因缘阴界入法和合而有，虚诳不实。我今不见不觉，应须照了。作是念已，即不着止，起观分别。

观亦有二：一者修观，二者证观。

修观者，于定心中，以慧分别，观于微细出入息相，如空中风皮肉筋骨三十六物，如芭蕉不实。心识无常，刹那不住，无有我人。身受心法，皆无自性。不得人法，定何所依？是名修观。

证观者，如是观时觉息出入遍诸毛孔，心眼开明，彻见三十六物，及诸虫户，内外不净，刹那变易，心生悲喜，得四念处，破四颠倒，是名证观。

观相既发，心缘观境，分别破折。觉念流动，非真实道。尔时应当舍观修还。

还亦有二：一者，修还，二者证还。

修还者，既知观从心生，若从折境，此即不会本源，应当反观观心。此观心者，从何而生？为从观心生，为从非观心生。若从观心生，即已有观。今实不尔，所以者何？数随止等三法中未有即观故。若从不观心生，不观心为灭生，为不灭生。若不灭生，即二心并。若灭法生，灭法已谢，不能生观。若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得。当知观心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故无观心。若无观心，岂有观境？境智双亡，还源之要也。是名修还相。

证还相者，心慧开发，不加功力。任运自能破折，反本还源，是名证还。行者当知，若离境智，欲归无境智，不离境智缚，以随二边故。尔时当舍还门，安心净道。

净亦有二：一者，修净。二者，证净。

修净者，知色净故，不起妄想分别。受想行识，亦复如是。息妄想垢，是名修净。息分别垢，是名修净。息取我垢，是名修净。举要言之，若能心如本净，是名修净，亦不得能修所修及净不净，是名修净。

证净者，如是修时，豁然心慧相应，无碍方便，任运开发，三昧正受、心无依恃。证净有二：一者，相似证，五方便相似无漏道慧发。二者，真实证，苦法忍乃至第九无碍道等真无漏慧发也。三界垢尽，故名证净。

复次观众生空，故名为观。观实法空，故名为还。观平等

空，故名为净。复次空三昧相应，故名为观。无相三昧相应，故名为还。无作三昧相应，故名为净。复次，一切外观名为观，一切内观名为还，一切非内非外观名为净。故先尼梵志言："非内观故得是智慧，非外观故得是智慧，非内外观故得是智慧，亦不无观故得是智慧"也。

次释第三随便宜六妙门

夫行者欲得深禅定智慧，乃至实相涅槃，初学安心，必须善巧。

云何善巧？当于六妙门法，悉知悉觉，调伏其心，随心所便，可以常用。

所以者何？若心不便，修治即无益。是故初坐时，当识调心学数。次当学随，复当学止、观、还等。各各经数日，学已，复更从数随，乃至还、净，安心修习。复各经数日。如是数反，行者即应自知心所便宜。若心便数，当以数法安心，乃至净亦如是，随便而用，不简次第。如是安心时，若觉身安息调，心静开明，始终安固，当专用此法，必有深利。若有妨生心散暗塞，当更随便转用余门，安即为善，可以长轨。是则略明初学善巧安心六妙门，是知便宜用心大意。

复次，行者心若安稳，必有所证。云何为证？所谓得持身，及粗住，细住、欲界未到地、初禅等种种诸禅定。得诸定已，若心住不进，当随定深浅，修六妙门开发。

云何名浅定不进，修六门令进？

如行者初得持身法，及粗细住法，经于日月而不增进，尔时应当细心修数。数若不进，复当修随。随若不进，当细凝心修止。止若不进，当定中观阴入界法。观若不进，当还更反检心源。还若不进，当寂然体净。

用此六法，若偏于一法，增进之时，当即善修之。既渐进入深禅定，使过数境。数相既谢，进发随禅。

于此定中，若不境进，当善修随、止、观、还、净等五法，定进渐深，随境已度。

若发止禅，禅若不进，当善修止及观、还、净等四法。止定进渐深，观心开发。虽有止法，知从缘生，无有自性，止相已谢。

若观禅不进，当更善巧修观及还、净等三法。观禅既进，进已若谢，转入深定，慧解开发，唯觉自心所有法相，知观虚诳不实，亦在妄情。如梦中所见，知已不受，还反照心源。

还禅经久，又不进，当复更善反观心源，及体净当寂。还禅既进，进已若谢，便发净禅。

此禅念相观已除，言语法皆灭，无量众罪除，清净心常一，是名净禅。

净若不进，当善却垢心，体真寂虚，心如虚空，无所依倚。尔时净禅渐深寂，豁然明朗，发真无漏，证三乘道。

此则略说六妙门随便宜而用，增长诸禅功德智慧，乃至入涅槃也。

复次，行者于其中间，若有内外障起，欲除却者，亦当于六门中，随取一法，一一试用却之。若得差者，即为药也。治禅障及禅中魔事病患，功用六门，悉得差也。上来所说，其意难见。行者若用此法门，当善思推取意，勿妄行也。

次释第四对治六妙门

三乘行者，修道会真，悉是除障显理，无所造作。所以者何？二乘之人，四住惑除，名得圣果，更无别法。菩萨大士，破尘沙无明障尽故。菩提理显，亦不异修。此而推之，若能巧用六门对治，破内外障，即是修道，即是得道，更无别道。

云何功用六门对治？行者应当知病识药。

云何知病？所谓三障：一者，报障，即是今世不善，粗动散乱，障界人也。二者，烦恼障，即三毒十使等诸烦恼也。三者，业障，即是过去、现在所起，障道恶业，于未受报中间能障圣道也。

行者于坐禅中，此三障发，当善识其相，用此法门对治除灭。

云何坐中知报障起相？云何对治？……等分别觉观心散动，攀缘诸境，无暂停住故，名报障起。浮动明利，攀缘诸境，心散纵横，如猿猴得树，难可制录。尔时行者应用数门，调心数息，当知即真对治也。故佛言："觉观多者，教令数息。"

二者于坐禅中，或时其心亦昏亦散，昏即无记心，暗即睡眠，散即心浮越逸。尔时行者当用随门，善调心随息，明照入出，心依息缘，无分散意，照息出入，治无记昏睡。心依于息，治觉观攀缘。

三者于坐禅中，若觉身心急气粗，心散流动。尔时行者当用止门，宽身放息，制心凝寂，止诸忆虑，此为治也。

复次，云何烦恼障起？云何对治？

烦恼有三种；一者，于坐禅中，贪欲烦恼障起。尔时行者，当用观心门中、九想、初背舍、二胜处、诸不净门为对治也。

二者，于坐禅中，嗔恚烦恼障起。尔时行者，当用观心门中，慈悲喜舍等为对治也。

三者，于坐禅中，愚痴邪见烦恼障起。尔时行者，当用还门，反照十二因缘，三空道品，破折心源，还归本性，此为治也。

复次，云何对治障道业起？业即三种，治法亦三。

一者，于坐禅中，忽然垢心昏暗，迷失境界，当知黑暗业障起。尔时行者，当用净门中，念方便净应身三十二相清净光明，为对治也。

二者，于坐禅中，忽然恶念，思惟贪欲，无恶不造，亦是过去罪业之所作也。尔时行者，当用净门中念报佛一切种智圆净常乐功德，为对治也。

三者，于坐禅中，若有种种诸恶境界相现，乃至逼迫身心，当知悉是过去，今世所造恶业障发也。尔时行者，当用净门中念法身本净，不生、不灭，本性清净，为对治也。

此则略说六门对治，断除三障之相，广说不异十五种障也。

复次，行者于坐禅中，若发诸余禅深定智慧解脱，有种种障起，当于六门中善巧用对治法也。粗细障法既除，真如实相自显，三明六通自发，十力，四无畏，一切诸佛菩萨功德行愿，自然现前，不由造作。故经云：“又见诸如来，自然成佛道。”

次释第五相摄六妙门

夫六妙门相摄，近论则有二种，远寻则有多途。何等为二？一者六门自体相摄，二者巧修六门出生胜进相摄。

云何名自体相摄？行者修六门时，于一数息中，任运自摄随、止、观、还、净等五法。所以者何？如行者善调心数息之时，即体是数门。心依随息而数故，即摄随门。息诸攀缘，制心在数故，即摄止门。分别知心数法，及息了了分明故，即摄观门。若心动散，攀缘五欲，悉是虚诳，心不受著，录心还归数息故，即摄还门。摄数息时，无有五盖，及诸粗烦恼垢，身心寂然，即摄净门。当知于数息中即有六门，随、止、观、还、净等，一一皆摄六门，此则六六三十六妙门。上来虽复种种运用不同，悉有今意。若不分别，行人不知。此则略说六妙门自体相摄，一中具六相也。

复次，云何名巧修六妙门，出生胜进相摄相？行者于初调心数息，从一至十，心不分散，是名数门。当数息时，静心善巧，既知息初入，中间经游至处，及至入已还出亦如是。心悉觉知，依随不乱，亦成就数法。从一至十，是则数中成就随门。

复次，行者当数息时，细心善巧，制心缘数法及息，不令细微觉观得起，刹那异念分别不生，是则于数中成就止门。

复次，行者当数息时，成就息念巧慧方便，用静鉴之心，照息生灭，兼知身分刹那思想，阴入界法，如云如影，空无自性，不得人法，是时于数息中成就息念巧慧观门。

复次，行者当数息时，非但成就观智，识前法虚假，亦复善

巧觉了观照之心，无有自性，虚诳不实，离知觉想，是则于数息中成就还门。

复次，行者当数息时，非但不得所观能观，以慧方便。亦不得无能观所观，以本净法性，如虚空不可分别故。尔时行者心同法性，寂然不动，是则于数息中成就净门。

以六门庄严数息、随、止、观、还、净，皆亦如是，今不别说，此则六六三十六，亦名三十六妙门。行者若能如是善巧修习六妙门者，当知必得种种诸深禅定智慧，入三乘涅槃也。

次释第六通别六妙门

所以言通别六门者，凡夫、外道、二乘、菩萨，通观数息一法，而智慧不同，是故证涅槃殊别。随、止、观、还、净亦复如是。

所以者何？凡夫钝根行者，当数息时，唯知从一至十，令心安定，欲望此入禅，受诸快乐，是名于数息中而起魔业，以贪生死故。复次，如诸利根外道，见心猛盛，见因缘故，当数息时，非但调心数息，从一至十，欲求禅定，亦能分别现在有息、无息，亦有、亦无，非有、非无。过去息如去、不如去，亦如去、亦不如去，非如去、非不如去。未来息有边、无边，亦有边、亦无边，非有边，非无边。现在息有常耶、无常耶，亦常、亦无常耶，非常、非无常耶。及心亦尔，随心所见，计以为实，谓他所说悉为妄语，是人不了息相，随妄见生分别，即是数息戏论。四边火烧，生烦恼处，长夜贪著邪见，造诸邪行，断灭善根，不会无生，心行理外，故名外道。如是二人，钝利虽殊，三界生死轮回无别。

复次，云何名为声闻数息相？行者欲速出三界，自求涅槃故，修数息以调其心。尔时于数息中不离四谛正观，云何于数息中观四真谛？行者知息依身，身依心，三事和合，名阴界入。阴界入者，即是苦也。若人贪著阴界入法，乃至随逐见心，分别阴界入法，即名为集。若能达息真性，即能知苦无生，不起四受，四行不生，即钝使利使，诸烦恼结，寂然不起，故名为灭。知苦正慧，能通理无壅，故名为道。若能知是数息，通达四谛，当知

是人必定得声闻道，毕故不造新。

复次，云何于数息中入缘觉道？行者求自然慧，乐独善寂，深知诸法因缘，当数息时，即知数息之念即是有支，有缘取，取缘爱，爱缘受，受缘触，触缘六入，六入缘名色，名色缘识，识缘行，行缘无明。复观此息念之有，名善有为业，有善因缘，必定能感未来世人天受。受因缘故，必有老死忧悲苦恼。三世因缘，生死无际，轮转不息。本无有生，亦无有死，不善思惟心行所造。若知无名体性本自不有，妄想因缘和合而生，无所有故，假名无明。无名尚尔，亦不可得。当知行等诸因缘法，皆无根本。既无行等因缘，岂有今之数息之实？尔时行者深知数息因缘，空无自性，不受不著，不念不分别，心如虚空，寂然不动，豁然无漏心生，成缘觉道。

复次，云何名为菩萨数息相？行者为求一切智、佛智、自然智、无师智。如来知见力无所畏，愍念安乐无量众生，故修数息，欲因此法门入一切种智。所以者何？如经中说："阿那般那，三世诸佛入道之初门。"是故新发心菩萨，欲求佛道，应先调心数息。当数息时，知息非息，犹如幻化。是故息非是生死，亦非是涅槃。尔时于数息中，不得生死可断，不得涅槃可入，是故不住生死。既无二十五有系缚，不证涅槃，则不坠声闻辟支佛地。以平等大慧，即无取舍心，入息中道，名见佛性，得无生忍，住大涅槃，常乐我净。故经云："譬如大水，能突荡一切，唯除杨柳，以其软故。"生死大水亦复如是，能漂没一切凡夫之人，唯除菩萨住于大乘大般涅槃，心柔软故。是名大乘行者，于数息中入菩萨位。此则略说数息妙门。凡圣大小乘通别之相，数息虽通，须解殊别之相。当知数息虽同共修，随其果报差降，余随止观还净一一妙门。凡圣大小乘通别，亦复如是。

次释第七旋转六妙门

上来所说六妙门，悉是共行，与凡夫二乘共故。今此旋转六妙门者，唯独菩萨所行，不与声闻缘觉共，况诸凡夫？所以者何？前第六通别妙门观中说，名从假入空观，得慧眼一切智。慧眼一切智，是二乘菩萨共法。今明从空出假，旋转六妙门，即是法眼道种智。法眼道种智，不与声闻辟支佛共。

云何菩萨于数息道中，修从空出假观？起旋转出一切诸行功德相？所谓菩萨行者当数息时，当发大誓愿，怜悯众生，虽知众生毕竟空，而欲成就众生，净佛国土，尽未来际。作是愿已，即当了所数息，不生不灭。其性空寂，即息是空，非息灭空。息性自空，息即是空，空即是息。离空无息，离息无空。一切诸法，亦复如是。息空故，非真、非假，非世间，非出世间，求息不得息与非息，而亦成就息念。其所成就息念，如梦如幻，如响如化，虽无实事可得，而亦分别幻化所作事。菩萨了息，亦复如是。虽无息性可得，而亦成就息念。从一至十，了了分明。深心分别，如幻息相。以有无性如幻息故，即有无性世间出世间法。

所以者何？无明颠倒，不知息性空故，妄计有息。即生人法，执著爱见诸行，故名世间。因有息故，即有阴界入等世间苦乐之果。当知息相虽空，亦能成办一切世间善恶因果二十五有诸生死事。

复次，息相空中，虽无出世间相，而非不因息分别出世间法。所以者何？不知息相空故，即无明不了造世间业；知息空无所有故，即无无明妄执。一切诸结烦恼无所从生，是名出世间

因。因灭故，得离后世世间二十五有等果，名出世间果。能出世间颠倒因果法故，是名出世间法。于出世间真正法中，亦有因果。因者，知息空正智慧，为出世间因，妄计息中人我无明颠倒及苦果灭故，名为出世间果。故知菩萨观息非息，虽不得世间出世间，亦能分别世间及出世间。

复次，菩萨观息性空时，不得四谛，而亦通达四谛。所以者何？如上所说世间果者，即是苦谛。世间因者，即是集谛。出世间果者，即是灭谛。出世间因者，即是道谛。故观于息想，不见四谛，而能了了分别四谛，为声闻众生广演分别。

复次，菩萨了息空中，不见十二因缘，而亦通达十二因缘。所以者何？过去息性空无所有，妄见有息而生种种颠倒分别，起诸烦恼，故名无明。无明因缘，则有行、识、名、色，六入、触、受、爱、取，有生、老、死、忧、悲、苦、恼等，轮转不息，皆由不了息如虚空无所有故。若知息空寂，即破无明。无明灭故，则十二因缘皆灭。菩萨如是了息非息，虽不得十二因缘，亦能了了通达十二因缘，为求缘觉乘人广演分别。

复次，菩萨了息无性，尔时尚不见有息，何况于息道中见有六蔽及六度法？虽于息性中不见六蔽及六度法，而亦了了通达六蔽六度。所似者何？行者当数息时，即自了知若于非息之中而见息者，是必定成就悭贪蔽法。悭有四种：一者，悭借财物，见息中有我，为我生悭故。二者悭身，于息中起身见故。三者，悭命于息中不了，计有命故。四者悭法，于息中不了，即起见执法生故。

行者为破坏如是悭蔽恶法故，修四种檀波罗密。

一者，知息空非我，离息亦无我。既不得我，聚诸财物，何所资给？尔时悭财之心即便自息。舍诸珍宝，如弃涕唾。当知了达息性，即是财施檀波罗密。

复次，菩萨知无身性，息等诸法不名为身，离息等法亦无别身。尔时知身非身，即破悭身之执，既不悭于己于身，即能以身为奴仆给使，如法施与前人。当知了知息非息，即能具足成就舍身檀波罗密。

复次，行者若能了息性空，不见即息是命，离息有命，既不得命，破悭命心。尔时即能舍命，给施众生，心无惊畏。当知了达息空，即能具足舍命檀波罗密。

复次，行者若达息空，既不见阴入界等诸法，亦不见世间、出世间种种法相。为破众生种种横计，遂执诸法轮回六趣，故有所说，而实无说无示，以听者无闻无得故。是时虽行法施，不执法施，无恩于彼，而利一切。譬如大地虚空日月利益世间，而无心于物，不求恩报。菩萨达息性空，行平等法施檀波罗密利益众生，亦复如是。当知菩萨知息性空，不得悭度，而能了了分别悭度，以不可得故，知息性空，具足尸罗，羼提、毗黎耶、禅那、般若波罗密，亦复如是。

是中应一一广旋转诸波罗密相，为求佛道善男子善女人开示分别，是即略说于数息门中，修旋转陀罗尼菩萨所行无碍方便。菩萨若入是门，直说数息调心，穷劫不尽，况复于随、止、观、还、净等，种种诸禅，智慧神通，四辩，力无所畏，诸地行愿，一切种智，无尽一切功德，旋转分别，而可尽乎？

次释第八观心六妙门

观心六妙门者，此为大根性行人，善识法恶，不由次第，悬照诸法之源。

何等为诸法之源？所谓众生心也。一切万法，由心而起。若能反观心性，不可得心源，即知万法皆无根本。约此观心，说六妙门，非如前也。

所以者何？如行者初学观心时，知一切世间出世间诸数量法，皆悉从心出，离心之外，更无一法。是则数一切法，皆悉约心故数。当知心者，即是数门。

复次，行者当观心时，知一切数量之法，悉随心王，若无心王，即无心数。心王动故，心数亦动。譬如百官臣民，悉皆随顺大王。一切诸数量法依随心王，亦复如是。如是观时，即知心是随门。

复次，行者当观心时，知心性常寂，因诸法亦寂。寂故不念，不念故即不动，不动故名止也。当知心者，即是止门。

复次，行者当观心时，觉了心性，犹如虚空，无名无相。一切语言道断，开无明藏。见真实性，于一切诸法得无著慧。当知心者，即是观门。

复次，行者当观心时，既不得所观之心，亦不得能观之智。尔时心如虚空，无所依倚，以无著妙慧，虽不见诸法，而还通达一切诸法。分别显示，入诸法界，无所缺减。普现色身，垂形九道，入变通藏，集诸善根，回向菩提，庄严佛道。当知心者，即是还门。

复次，行者当观心时，虽不得心及诸法，而能了了分别一切

诸法。虽分别一切法，不著一切法。成就一切法，不染一切法。以自性清净，从本以来，不为无明惑倒之所染故。故经云："心不染烦恼，烦恼不染心。"行者通达自性清净心故，入于垢法，不为垢法所染，故名为净，当知心者，即是净门。

如是六门，不由次第，直观心性，即便具足也。

次释第九圆观六妙门

夫圆观者，岂得如上所说，但观心源，具足六妙门，观余诸法不得尔乎？今行者观一心，见一切心及一切法。观一法，见一切法及一切心。观菩提，见一切烦恼生死。观烦恼生死，见一切菩提涅槃。观一佛，见一切众生及诸佛。观一众生，见一切佛及一切众生。一切皆如影现，非内非外，不一不异，十方不可思议。本性自尔，无能作者。

非但于一心中，分别一切十方法界凡圣色心诸法数量，亦能于一微尘中，通达一切十方世界诸佛凡圣色心数量法门。是即略说圆观数门，随止观还净等，一一皆亦如是。是数微妙不可思议，非口所宣，非心所测。尚非诸小菩萨及二乘境界，况诸凡夫？

若有利根大士，闻如是妙法，能信解受持，正念思惟，专精修习，当知是人，行佛行处，住佛住处，入如来室，着如来衣，坐如来座。即于此身，必定当得六根清净，开佛知见，普现色身，成等正觉。故《华严经》云："初发心时，便成正觉。"了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。

次释第十证相六妙门

前九种六妙门，皆修因之相，义兼证果，说不具足。今当更分别六妙门证相。

六门有四种：一者，次第证。二者，互证。三者，旋转证。四者，圆顿证。

云何次第证？如上第一历别对诸禅门，及次第相生六妙门中，已略说次第证相，细寻自知，今不别说。

第二互证。此约第三随便宜，第四对治，第五相摄，第六通观，四种妙门中论证相。所以者何？此四种妙门，修行方便，无定次第，故证亦复回互不定。如行者当数息时，发十六触等诸暗证，隐没无记有垢等法，此禅即是数息证相之体。而今不定，或有行者于数息中，见身毛孔虚疏，彻见三十六物。当知于数息中证于随门。复有行者于数息中，证空静定，以觉身心寂然，无所缘念。入此定时，虽复浅深有殊，而皆是空寂之相。当知于数息中证止门禅定也。复次，行者当数息时，内外死尸不净，膨胀烂坏，及白骨光明等，定心安隐。当知于数息中证观门禅也。复次，行者当数息时，发空无相智慧，三十七品、四谛、十二因缘等，巧慧方便，思觉心起，破折诸法，反本还源。当知于数息中证还门禅也。复次，行者当于数息之时，身心寂然，不得诸法，妄垢不生，分别不起，心想寂然，明识法相，无所依倚。当知于数息中证净门禅也。此则略说于数息中，互发六门禅相，前后不定，未必悉如今说。余随、止、观、还、净，一一互证诸禅相，亦如是。所以有此互证诸禅者，意有二种：一者，修诸禅时互修故，发亦随互，意如前四种修六妙门相。二者，宿世业缘善根

发，是故互发不定，义如坐禅内方便验善恶根性中广说。

第三，云何名证旋转六妙门相？此约依第七旋转修故发。所谓证相者，即有二种：一者，证旋转解。二者，证旋转行。

云何名为证旋转解发相？行者于数息中，巧慧旋转修习故，尔时或证深禅定，或证浅定。于此等定中，豁然心慧开，发旋转觉识，解真无碍，不由心念，任运旋转，觉识法门。旋转有二种：一者，总相旋转解。二者，别相。总相复有二种：一者，解真总相。二者，解俗总相。别相复有二种：一者，解真别相。二者，解俗别相。于一总相法中，旋转解一切法。别相亦尔。

云何名为证旋转行相？行者如所解，心不违言，心口相应，法门现前，心行坚固，任运增长，不由念力，诸善功德自生，诸恶自息。总相、别相，皆如上说。但有相应之异，入诸法门境界显现之殊故。今则略出证旋转行：如一数门，具二种证旋转故，余随、止、观、还、净亦如是，略说不具足者，自善思惟，取意广对诸法门也。证旋转六妙门者，即是得旋陀罗尼门也。是名无碍辩才巧慧方便，遮诸恶，令不得起；持诸功德，令不漏失。任是法门，必定不久入菩萨位，成就阿耨多罗三藐三菩提也。

第四，云何名为圆证六妙门？行者因第八观心，第九圆观，二种六妙门为方便，是观成时，即便发圆证也。证有二种：一者，解证，无碍巧慧，不由心念，自然圆证，识法界，故名解证。二者，会证。妙慧朗然开发，明照法界，通达无碍也。证相有二种：一者，相似证相。如《法华经》中明六根清净相。二者，真实证相。如《华严经》中明初发心圆满功德智慧相也。

云何名相似圆证为六妙门？如《法华经》说眼根清净中，能一时数十方凡圣色心等法数量，故名数门。一切色法随顺于眼根，眼不违色法，共相随顺，故名随门。如是见时，眼根识寂然不动，故名止门。不以二相见诸佛国，通达无碍，善巧分别，照了法性，故名观门。还于眼根境界中，通达耳鼻舌身意等诸根境界，悉明了无碍，不一不异相故，故名还门。复次见已眼根境界，还于十方凡圣眼界中现，故亦名为还门。虽了了通达，见如是事，而不起妄想分别，知本性常净，无可染法，不住不著，不

起法爱，故名净门。此则略说于眼根清净中，证相似六妙门相。余五根亦如是，广说如《法华经》明也。

云何名真实圆证六妙门？有二种：一者，别对。二，通对。

别对者，十住为数门，十行为随门，十回向为止门，十地为观门，等觉为还门，妙觉为净门。

二，通对者，有三种证：

一者，初证。二者，中证。三者，究竟证。初证者，有菩萨入阿字门，亦名初发心住，得真无生法忍慧。尔时能于一念心中，数不可说微尘世界，诸佛菩萨声闻缘觉诸心行，及数无量法门，故名数门。能一念心中，随顺法界所有事业，故名随门。能一念心中，入百千三昧及一切三昧，虚妄及习俱止息故，名为止门。能一念心中，觉了一切法相，具足种种观智慧，故名观门。能一念心中，通达诸法，了了分明，神通转变，调伏众生，反本还源，故名还门。能一念心中，成就如上所说事，而心无染著，不为诸法之所染污故，亦能净佛国土，令众生入三乘净道，故名净门。初心菩萨入是法门，如经所说，亦名为佛也，已得般若正慧，闻如来藏，显真法身，首具楞严，明见佛性，住大涅槃，入《法华》三昧不思议一实境界也。广说如《华严经》中所明，是为初住证不可思议真实六妙门也。

中证者，余九住，十行，十回向，十地，等觉地，皆名中证不可思议真实六妙门也。

云何名究竟圆证六妙门？后心菩萨入荼字门，得一念相应慧，妙觉现前，穷照法界，于六种法门究竟通达，功用普备无所缺减，即是究竟圆满六妙门也。分别数、随、止、观、还、净诸法门证相，意不异前，但有圆极之殊，故《璎珞经》云："三贤十圣忍中行，唯佛一人能尽源。"《法华经》言："唯佛与佛，乃能究尽诸法实相。"此约修行教道，作如是说。以理而为论，法界圆通，诸佛菩萨所证法门，始终不二。故《大品经》言："初阿后荼，其意无别。"。《涅槃经》言："发心毕竟二不别，如是二心先心难。"《华严经》言："从初地悉具一切诸地功德。"《法华经》言："如是本末究竟等"。